

Минобрнауки России

**Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)**  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра педагогического образования

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б.1.Б.5 Физическая культура и спорт»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

(код и наименование направления подготовки)

Сервис транспортных и технологических машин и оборудования (нефтегазодобыча)  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год набора 2019

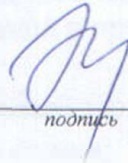
Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

гуманитарных дисциплин

наименование кафедры

протокол № 1 от "12" января 2016г.

Первый заместитель директора по УР



Н.В.Хомякова

подпись

расшифровка подписи

Исполнители:

Старший преподаватель

должность



подпись

О.В. Шелякова

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

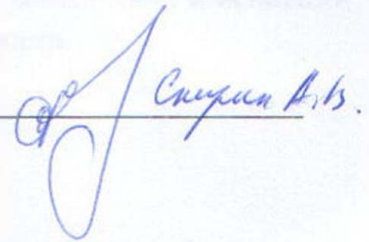
Председатель методической комиссии по направлению подготовки

23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

код наименование

личная подпись

расшифровка подписи



Заведующий библиотеки



Лопатина Т.А.

личная подпись

расшифровка подписи

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель (цели)** освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- способствовать формированию специальных теоретических знаний основных средств, приемов и методов в области физической культуры и спорта;
- способствовать формированию умений в использовании различных методов, приемов и средств в области физической культуры и спорта;
- способствовать самостоятельному овладению системой практических умений и навыков использования приемов и средств в области физической культуры и спорта;
- формирование способностей регулирования динамики физических воздействий и использования восстановительных мероприятий в области физической культуры и спорта.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

**Цель (цели)** освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования способностей к самоорганизации и самообразованию, использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- способствовать формированию специальных теоретических знаний основных средств, приемов и методов в области физической культуры и спорта;
- способствовать формированию умений в использовании различных методов, приемов и средств в области физической культуры и спорта;
- способствовать самостоятельному овладению системой практических умений и навыков использования приемов и средств в области физической культуры и спорта;
- формирование способностей регулирования динамики физических воздействий и использования восстановительных мероприятий в области физической культуры и спорта.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

## 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<b>Знать:</b> - содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности в области физической культуры.	ОК-7 способность к самоорганизации и самообразованию

<p><b>Уметь:</b>  - планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей в организации собственного процесса физической подготовки;  - самостоятельно строить процесс самостоятельных занятий физической культурой, с учетом, средств, личностных возможностей осуществления деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b>  - практическими навыками в организации процесса самообразования, способами планирования и организации, самоконтроля и самооценки деятельности в области физической культуры.</p>	
<p><b>Знать:</b>  - основные теоретические понятия и содержание разделов физической культуры;  - основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов;  - основные понятия и содержание физической культуры и спортивной подготовки.</p> <p><b>Уметь:</b>  - подбирать и применять методы и средства общефизической культуры для совершенствования основных физических качеств;  - использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях;  - регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях физической культурой.</p> <p><b>Владеть:</b>  - практическими способностями в использовании основных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	4 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>6,25</b>	<b>6,25</b>
Лекции (Л)	6	6
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b> - самостоятельное изучение разделов.	<b>65,75</b>	<b>65,75</b>
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>зачет</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	аудиторная работа	внеауд. работа

			Л	ПЗ	ЛР	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	24	2	-	-	22
2	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов	24	2	-	-	22
3	Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания.	24	2	-	-	22
	Итого:	72	6	-	-	66
	Всего:	72	6	-	-	66

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

**Раздел 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основные понятия.** Физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, ценности физической культуры, профессиональная направленность физического воспитания. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основные этапы развития физической культуры и спорта в стране. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Ценности физической культуры. Деятельная сущность физической культуры в разных сферах жизни. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и всестороннего развития будущего учителя. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Формирование физической готовности студентов разных нозологических групп к самостоятельной жизни за счет коррекции и компенсации имеющихся недостатков, развития и совершенствования сохранных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

**Раздел 2 Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов. Основные понятия.** Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, принципы и методы физического воспитания, физические качества, психические качества, учебно-тренировочное занятие, спортивная тренировка, периоды и этапы спортивной тренировки, спортивная форма, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физических нагрузок, аэробный и анаэробный режим работы, энергозатраты при физической нагрузке. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, их цели и задачи. Методические принципы физического воспитания – сознательность, активность, наглядность, доступность, систематичность, прочность. Физические упражнения как главное средство физической и спортивной тренировки. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям, его структура и направленность. Структура подготовленности спортсмена. Спортивная тренировка, ее этапность и периодичность. Зоны и интенсивность физических нагрузок, методы контроля. Аэробный и анаэробный режимы тренировочных нагрузок. Спортивная форма, ее приобретение и сохранение. Значение мышечной релаксации. Коррекция физического развития, телосложения, физической и функциональной подготовленности студентов. Физические упражнения в режиме трудового и учебного дня. Способы регулирования физической нагрузки студентов с различными видами нарушений в процессе физического воспитания (занятия физической культурой, коррекционные и рекреативные занятия, спортивные тренировки, самостоятельные занятия). Показания и противопоказания к физическим; нагрузкам. Регулирование психофизической нагрузки лиц с различными видами нарушений.

**Раздел 3 Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания. Основные понятия.** Формы самостоятельных занятий, мотивация двигательной активности, гигиена физических упражнений, врачебно-педагогический контроль, диагностика состояния здоровья, физическое состояние, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, тест, номограмма, самоконтроль. Мотивация, направленность, формы и содержание самостоятельных

занятий. Организация самостоятельных занятий различной направленности в зависимости от возраста, физической подготовленности, природных и социальных факторов. Границы интенсивности нагрузок в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий. Гигиенические требования к рациональному распорядку дня. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Диагностика физического состояния при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля. Методы стандартов, индексов, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма. Использование показателей контроля в коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями.

## **5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **5.1 Основная литература**

1 Физическая культура и физическая подготовка: учебник [Электронный ресурс]/ И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.

2 Физическая культура: компетентностный подход [Электронный ресурс] / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. – ISBN 978-5-4475-5233-6: – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>.

### **5.2 Дополнительная литература**

1 Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. - ISBN 978-5-222-21762-7. - Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>.

2 Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры»: профессиональный цикл: общепрофессиональные дисциплины основной профессиональной образовательной программы по специальности 050720 «Физическая культура» для студентов очной и заочной формы обучения: цикл лекций [Электронный ресурс]/ Д. С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 53с. - ISBN 978-5-4475-3733-3. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274972>.

3 Физическая культура : учебное пособие [Электронный ресурс]/ Е.Л. Чеснова. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 140 с. - ISBN 978-5-4458-3074-4; Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

### **5.3 Периодические издания**

Здоровье населения и среда обитания: журнал. - Москва: ФБУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии, 2019.

Физкультура и спорт: журнал. - Москва: Издательство Физкультура и спорт, 2019

Физиология человека : журнал. - Москва: Наука, 2019

## 5.4 Интернет-ресурсы

<http://minsportturizm.orb.ru> – Сайт Министерства физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области  
<https://www.gto.ru/> – Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
<http://www.fizkultura-vsem.ru/> - Физкультура для всех: для детей и взрослых  
<http://www.fizkult-ura.ru/> - Сайт проекта «ФизкультУРА»  
<https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/?subscribe=yes> – «Открытое образование», MOOK: «Физическая культура»

## 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

- Microsoft Office, Яндекс.Браузер
- Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»
- [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – Министерство спорта РФ
- <http://www.infosport.ru/> - Спортивная Россия
- <http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурсам
- База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf>

## 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы оснащены комплектами ученической мебели, компьютерами с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ, электронным библиотечным системам.

Спортивный зал. Спортивный инвентарь: маты, скакалки, столы теннисные, теннисные ракетки, мячи теннисные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, гимнастические коврики, гимнастические стенки.

### *К рабочей программе прилагаются:*

- Фонд оценочных средств для проведения аттестации обучающихся по дисциплине;
- Методические указания по освоению дисциплины.