

Минобрнауки России

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

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б1.Д.Б.5 Физическая культура и спорт»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

06.03.01 Биология

(код и наименование направления подготовки)

Биоэкология

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очно-заочная

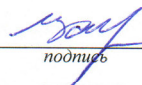
Год набора 2022

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.5 Физическая культура и спорт» рассмотрен  
утверждена на заседании кафедры

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности  
наименование кафедры

протокол № 07 от "21" 02 2022г.

Декан строительно-технологического факультета  
наименование факультета

  
подпись

И.В. Завьялова  
расшифровка подписи

Исполнители:

Старший преподаватель  
должность

  
подпись

А.П. Девяткина  
расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

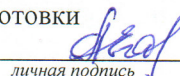
СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по НМР

  
личная подпись

М.А. Зорина  
расшифровка подписи

Председатель методической комиссии по направлению подготовки  
06.03.01 Биология  
код наименование

  
личная подпись

А.Н. Егоров  
расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству кафедры

  
личная подпись

М.А. Щцбланова  
расшифровка подписи

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### Цели освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования способностей использовать методы и средства физической культуры при поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### Задачи:

- способствовать формированию специальных теоретических знаний основных средств, приемов и методов физической культуры и спорта;
- способствовать формированию умений использовать различные методы, приемы и средства физической культуры и спорта;
- способствовать овладению системой практических умений и навыков использования средств и методик физической культуры и спорта;
- формирование способностей регулирования динамики физических воздействий и использования восстановительных мероприятий на занятиях физической культурой и спортом.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

## 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- основные теоретические понятия и содержание физической культуры и спорта;</li><li>- основные понятия социально-биологических основ физической культуры;</li><li>- основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовке в системе физического воспитания студентов;</li><li>- основные понятия и содержание ОФП и спортивной подготовки;</li><li>- основные понятия и содержание методик самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li><li>- основные понятия и содержание здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности.</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- подбирать и применять методы и средства физической культуры и спорта для</li></ul>

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		<p>совершенствования основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях;</li> <li>- использовать средства и приемы здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности;</li> <li>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическими навыками применения физических упражнений, методов физической культурой и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте.</li> </ul>

#### 4 Структура и содержание дисциплины

##### 4.1 Структура дисциплины

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

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> - <i>написание реферата (Р);</i> - <i>самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);</i> - <i>подготовка к практическим занятиям;</i> - <i>подготовка к рубежному контролю и т.п.)</i>	<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. Содержание. 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 Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник [Электронный ресурс] /С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. - 616 с. : - ISBN 978-5-906839-42-8; Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238> .

### **5.2 Дополнительная литература**

1 Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие [Электронный ресурс]. / Н.В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.

2 Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие [Электронный ресурс]. / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко. - Омск: СибГУФК, 2014. - 136с.: - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370> .

3 Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс]. / 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>.

4 Физическая культура в юридическом вузе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. - Москва: РАП, 2013. - 240 с. - ISBN 978-5-93916-373-6. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/518252> .

### **5.3 Периодические издания**

Физкультура и спорт: журнал. - Москва: Издательство Физкультура и спорт, 2018  
Физиология человека : журнал. - Москва : Наука, 2018

### **5.4 Интернет-ресурсы**

<https://www.fizkulturaisport.ru> – сайт Физкультура и спорт;

<https://www.gto.ru/> – Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

<http://www.fizkult-ura.ru/> - Сайт проекта «ФизкультУРА»;

<https://openedu.ru/course/> - «Открытое образование»: МООК: «Физическая культура».

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

- Microsoft Office.
- [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
- <http://www.fizkultura-vsem.ru/> - Физкультура для всех: для детей и взрослых
- <http://minsportturizm.orb.ru> – Сайт Министерства физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области

### **6 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Аудитории для проведения занятий лекционного типа оснащены следующим оборудованием: переносной мультимедиа-проектор и проекционный экран, переносной ноутбук, колонки специализированная мебель.

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

#### ***К рабочей программе прилагаются:***

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