

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра биохимии и микробиологии

УТВЕРЖДАЮ

Декан химико-биологического факультета

Г.В. Карпова

(подпись, расшифровка подписи)

"25" декабря 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.Б.5 Физическая культура»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

38.03.01 Экономика

(код и наименование направления подготовки)

Экономика предприятий и организаций (по отраслям)

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Оренбург 2015

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.Б.5 Физическая культура» /сост.
О.Я. Соколова - Оренбург: ОГУ, 2015**

Рабочая программа предназначена студентам заочной формы обучения по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины	4
2 Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3 Требования к результатам обучения по дисциплине	4
4 Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1 Структура дисциплины	5
4.2 Содержание разделов дисциплины	6
5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины	8
5.1 Основная литература	8
5.2 Дополнительная литература	8
5.3 Периодические издания	9
5.4 Интернет-ресурсы	9
5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий	9
6 Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	9
Лист согласования рабочей программы дисциплины	10
Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины	11

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- создание основы для творческого и методически - обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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
<u>Знать:</u> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <u>Уметь:</u> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать естественные и искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах организации физической культуры.	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Владеть: методами: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.	

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (72 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	4 семестр	всего
Общая трудоёмкость	72	72
Контактная работа:	6,25	6,25
Лекции (Л)	6	6
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: <i>- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий).</i>	65,75	65,75
Вид итогового контроля	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности человека.	15	1			14
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	15	1			14
3	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	15	1			14
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	15	1			14
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	12	2			10
	Итого:	72	6			66
	Всего:	72	6			66

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	аудиторная работа		
			Л	ПЗ	внеауд. работа

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел № 1 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности человека.

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

Раздел № 2 Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

Раздел № 3 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности.

Раздел № 4 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

Раздел № 5 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1 Кабышева, М. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов инженерно-технических специальностей: [Электронный ресурс] учеб. пособие / М. И. Кабышева, С. Н. Еремеев. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010. - Режим доступа: http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/2800_201109.

2 Витун, В. Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / В. Г. Витун, Е. В. Витун; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 8277 Kb). - Оренбург : ОГУ, 2015. - Режим доступа: http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/2800_20110927.pdf

3 Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения [Текст] : учебник / И. С. Барчуков. - Москва : КНОРУС, 2014. - 304 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 296-297. - ISBN 978-5-406-02735-6.

5.2 Дополнительная литература

1 Родиченко, В.С. Олимпийский учебник студента: учебное пособие для вузов/ В.С. Родиченко – СПб.: СПбГТУ, 2006 – 289с.

2 Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебное пособие для студентов вузов/ В.И. Ильинич – М.: Гардарики, 2009 – 456с.

- 3 Матвеев, Л.П. Физическая культура: учебное пособие/ Л.П. Матвеев – М: АСВ, 2009. – 564с.
Билич, Г.Л. Основы валеологии / Г.Л. Билич, Л.В. Назарова. – СПб: Водолей, 1998. - 560 с. : ил.
- 4 Вайнер, Э. Н. Валеология: учеб.для вузов / Э. Н. Вайнер.- 2-е изд., испр. - М.: Наука: Флинта, 2002. - 416 с. - ISBN 5-02-013095-8. - ISBN 5-89349-329-X.
- Гигиена: Учеб. / под ред. Г.И. Румянцева.- 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-МЕД, 2001. - 608 с. : ил.- (21 век). - ISBN 5-9231-0038-X.
- 5 Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни: Учеб.для вузов. - М.: RETORIKA-A: Флинта, 1999. - 560 с.
- 6 Колбанов, В.В. Валеология. Основные понятия, термины, определения. -СПб : ДЕАН, 1998. – 232с.
- 7 Макаров, В.А. Физиология : Основные законы, формулы, уравнения: Учеб.пособие для вузов / В.А. Макаров. - М.: ГЭОТАР-МЕД, 2001. - 112 с.: ил. - ISBN 5-9231-0104-1
- 8 Петрушин, В.И. Валеология: Учеб.пособие / В.И. Петрушин, Н.В. Петрушина. - М.: Гардарики, 2002. - 432с.: ил. - ISBN 5-8297-0102-2.
- 9 Федюкович, Н.И. Основы медицинских знаний :Учеб.пособие / Н.И. Федюкович. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 320 с.: ил.- (Серия "Учебники XXI века"). - ISBN 5-222-01725-7.
- 10 Чумаков, Б.Н. Валеология : курс лекций / Б.Н. Чумаков.- 2-е изд., доп. и испр. - М.: Пед. общ. России, 2002. - 407с. Основы медицинских знаний : учеб.пособие для вузов / под ред. Н.Ф. Никитюк. - Оренбург: ОГУ, 2004. - 133 с. - Библиогр.: с. 111-113. - ISBN 5-7410-2003-9.
- 11 Баранов, В. В. Физическая культура: учеб.пособие / В. В. Баранов. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. – 289 с. – ISBN 978-5-7410-0875-1
- 12 Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: учебное пособие/ / И.С Барчуков – М.Академия, 2009 – 527с.
- 13 Зиамбетов, В. Ю. Методика организации подвижных игр на занятиях по физической культуре в вузе: метод.рекомендации / В. Ю. Зиамбетов. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010. – 31 с.
- 14 Баранов, В. В. Физическая культура в сфере досуга студентов: метод.рекомендации / В. В. Баранов, Г. В. Боброва. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010. – 50 с.
- 15 Баранов, В. В. Методы диагностики объективных показателей самоконтроля: метод.рекомендации / В. В. Баранов, Е. В. Витун, М. И. Кабышева. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010. – 28 с.
- 16 Гилазиева, С. Р. Методики оценки здоровья и физического развития студентов: метод.рекомендации / С. Р. Гилазиева, О. Б. Никитенко. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010. – 40 с.
- 17 Витун, Е. В. Рациональное питание – компонент здорового образа жизни студентов: метод.рекомендации / Е. В. Витун, М. И. Кабышева - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010. – 33 с.
- 18 Малютина, М. В. Социально-биологические основы физической культуры: метод.рекомендации / М. В. Малютина, В. В. Баранов, И. В. Семёнова. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010. – 52 с.
- 19 Гонсалес, С.Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» : [Электронный ресурс] монография / С.Е. Гонсалес. – Москва : РУДН, 2013. - 195 с. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=226466

5.3 Периодические издания

Журнал «Профилактика заболеваний и укрепление здоровья»

Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

Журнал «Теория и практика физической культуры»

Журнал «Физкультура и спорт»

Валеология : журнал. - Ростов-на-Дону : Агентство "Роспечать"

Вопросы питания : журнал. - М. : Агентство "Роспечать"

Гигиена и санитария : журнал. - М. : Агентство Роспечать

Журнал эволюционной биохимии и физиологии: журнал. - М.: Агентство "Роспечать"

Микроэлементы в медицине : журнал. - М. : АРПИ

Успехи современного естествознания: журнал. - М. : Академия естествознания

5.4 Интернет-ресурсы

- 1 Издательство Springer. Веб-ресурс: <http://www.springerlink.com>

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

1 Лицензионное программное обеспечение : ОС MicrosoftWindows, офисный пакет MicrosoftOffice 2010 и инструментальные ПО MicrosoftPowerPoint.

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

- плакаты и таблицы по анатомии и физиологии человека;
- набор таблиц по определению содержания основных групп нутриентов в продуктах питания;
- набор таблиц по определению суточной потребности в пищевых веществах и энергии детей разного возраста;
- набор таблиц и раздаточного дидактического материала по определению основного обмена у человека, коэффициентам физической активности;
- весы медицинские;
- ростомер;
- секундомер;
- тонометр;
- плакаты и таблицы по оказанию первой медицинской помощи;
- тренажер для оказания первой медицинской помощи «Максим 1»;
- мультимедийное оборудование;
- музей анатомии и физиологии человека;
- видеофильмы по анатомии и физиологии;
- мультимедийный диск по анатомии и физиологии человека;
- атлас анатомии и физиологии человека.
- набор перевязочного материала, шины, жгуты.

ЛИСТ

согласования рабочей программы

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

код и наименование

Профиль: Экономика предприятий и организаций (по отраслям)

Дисциплина: Б.1.Б.5 Физическая культура

Форма обучения: заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Год набора 2015

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры

Кафедра биохимии и микробиологии

наименование кафедры

протокол № 4 от 16 ноября 2015г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой

Кафедра биохимии и микробиологии

наименование кафедры

подпись

Е.С. Барышева

расшифровка подписи

Исполнители:

доцент

должность

подпись

Соколова О.Я.

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

38.03.01 Экономика

код наименование

личная подпись

расшифровка подписи

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

личная подпись

Т.В. Истомина

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета 167

личная подпись

расшифровка подписи

Рабочая программа зарегистрирована в ОИОТ ЦИТ

Начальник отдела информационных образовательных технологий ЦИТ

личная подпись

Е.В. Дырдина

расшифровка подписи

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины
«Б.1.Б.5 Физическая культура»
на _____ год набора

Внесенные изменения на
УТВЕРЖДАЮ
Декан химико-биологического факультета
Карпова Г.В.
" _____ " _____ 20__ г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

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

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры _____

наименование кафедры

(дата, номер протокола заседания кафедры, подпись зав. кафедрой).

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий отделом комплектования Научной библиотеки ОГУ¹

личная подпись

расшифровка подписи

Начальник отдела информационных образовательных технологий ЦИТ

личная подпись

расшифровка подписи