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)
"26" февраля 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.Б.5 Физическая культура»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки)

Психология личности
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы
Программа академического бакалавриата

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Оренбург 2016

782199

Рабочая программа дисциплины «*Б.1.Б.5 Физическая культура***» /сост. О.Я. Соколова - Оренбург: ОГУ, 2016**

Рабочая программа предназначена студентам заочной формы обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология

© Соколова О.Я., 2016
© ОГУ, 2016

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 7
5.1 Основная литература 7
5.2 Дополнительная литература 7
5.3 Периодические издания 8
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
Знать: 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. **Уметь:** 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 орга-	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
низации физической культуры. **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: - *самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий.*	**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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
	Итого:	72	6			66
	Всего:	72	6			66

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.

16Гилазиева, 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.

19Гонсалес, 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
2Интернет-ресурсы для преподавателя физкультуры: http://www.uforum.uz/showthread.php?t=3926

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: 37.03.01 Психология
код и наименование

Профиль: Психология личности

Дисциплина: Б.1.Б.5 Физическая культура

Форма обучения: заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Год набора 2016

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры
Кафедра биохимии и микробиологии
наименование кафедры

протокол № 7 от "2" февраля 2016г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой
Кафедра биохимии и микробиологии Е.С. Барышева
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:
доцент Соколова О.Я.
должность *подпись* *расшифровка подписи*

должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки
37.03.01 Психология
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
Н.Н. Грицай
личная подпись *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета ХБФ
Барышева Е.С.
личная подпись *расшифровка подписи*

Рабочая программа зарегистрирована в ОИОТ ЦИТ
Начальник отдела информационных образовательных технологий ЦИТ
Е.В. Дырдина
личная подпись *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 ОГУ[1]

_____
личная подпись *расшифровка подписи*

Начальник отдела информационных образовательных технологий ЦИТ

_____
личная подпись *расшифровка подпись*

[1]