

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра физического воспитания

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

15.03.01 Машиностроение

(код и наименование направления подготовки)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2017

1085722



Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

*наименование кафедры*

протокол № 6 «23» января 2017 г

Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания

*наименование кафедры*



*подпись*

*расшифровка подписи*

В.В. Баранов

Исполнители:

профессор

*должность*



*подпись*

*расшифровка подписи*

В.В. Баранов

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

15.03.01 Машиностроение

*код наименование*



*личная подпись*

*расшифровка подписи*

Юршев В.И.

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

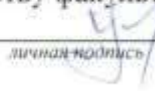


*личная подпись*

*расшифровка подписи*

Н.Н. Грицай

Уполномоченный по качеству факультета



*личная подпись*

*расшифровка подписи*

Т.М. Крахмалева

№ регистрации \_\_\_\_\_

## **1 Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель** освоения дисциплины: формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

### **Задачи:**

1. Способствовать формированию личности будущего бакалавра, его общей и физической культуры, эрудиции.

2. Становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами физической культуры.

3. Углубление потребностно-мотивационной сферы будущих бакалавров в направлении спортивного самосовершенствования.

4. Понимание роли физического воспитания в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

5. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

6. Овладение системой практических умений и навыков средствами физической культуры обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра.

7. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

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

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Б.1.Б.4 Безопасность жизнедеятельности*

### 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
<p><b><u>Знать:</u></b> основные этапы развития и становления предмета; методологические основы предмета «Физическая культура и спорт»; теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов; 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 проведения индивидуальных занятий по физической культуре.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для студентов различных направлений подготовки; применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств; применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня; находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки; регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия; творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b><u>Владеть:</u></b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

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

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	6 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>40,25</b>	<b>40,25</b>
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия (ПЗ)	24	24
Промежуточная аттестация (зачет)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b> <i>- составление комплексов физических упражнений</i>	<b>31,75</b>	<b>31,75</b>
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>зачет</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				Вне ауд. работа
		Всего	Аудиторная работа			
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Социально-биологические основы физической культуры.	4	2	-	-	2
2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	4	2	-	-	2
3	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	4	2	-	-	2
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	2	-	-	2
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	4	2	-	-	2
6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	4	2	-	-	2
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов ВУЗов.	4	2	-	-	2
8	Олимпийские игры. Краткая характеристика некоторых видов спорта.	4	2	-	-	2
9	Практический раздел	40	-	24	-	16
	Всего:	72	16	24	-	32

## **4.2 Содержание разделов дисциплины**

### **Раздел 1. Социально-биологические основы физической культуры и спорта**

*Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.*

*Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.*

### **Раздел 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности**

*Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.*

### **Раздел 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания**

*Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов). Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям.*

*Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).*

### **Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

*Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями, формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий.*

## **Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

*Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов.*

*Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью:*

*-укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения;*

*-повышения функциональных возможностей организма;*

*-психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками;*

*-достижения наивысших спортивных результатов.*

## **Раздел 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

*Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.*

## **Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов ВУЗов**

*Краткая историческая справка. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.*

## **Раздел 8. Олимпийские игры. Краткая характеристика некоторых видов спорта**

*Начало Олимпийских игр. Древние Олимпийские игры. Олимпийские игры современности. Краткая характеристика некоторых видов спорта: баскетбол, волейбол, настольный теннис, плавание. Этапы развития видов спорта. Правила игры. Разновидность баскетбола (стритбол), волейбола (пляжный), плавания (синхронное).*

## **Раздел 9. Практический раздел**

*Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Волейбол. Совершенствование техники игры в волейбол. Совершенствование тактики игры в волейбол. Тактика защиты и тактика нападения. Блокирование. Тяжёлая атлетика.*

*Гиревой спорт. Упражнения классического двоеборья. Сила. Средство и методы развития силы. Настольный теннис. Индивидуальный разряд. Парный разряд. Легкая атлетика. Бег, прыжки,*



метания, спортивная ходьба. Плавание. Средства и методы спасения на воде. Кроль, брасс, баттерфляй, плавание на спине. Аэробика. Виды аэробики.

### 4.3 Практические занятия

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	9	Вводное занятие ОФП, техника безопасности	2
2	9	Совершенствование техники приема двумя руками сверху и снизу	2
3	9	Тактика командного взаимодействия в нападении и в защите	2
4	9	Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости	2
5	9	Совершенствование техники классического толчка. Совершенствование техники рывка	2
6	9	Развитие координации. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости.	2
7	9	Совершенствование способов передвижения. Совершенствование техники выполнения ударов.	2
8	9	Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка.	2
9	9	Судейская практика.	2
10-11	9	Техника бега на короткие дистанции. Развитие общей выносливости.	4
12	9	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости.	2
Итого:			24

### Особенности аттестации студентов, исходя из уровня физической подготовленности и состояния здоровья

Для практических занятий физической культурой в соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности студенты распределяются в основные и специальные медицинские группы и группы студентов полностью освобожденных от занятий физической культурой. Студенты, имеющие ограничения двигательной активности на практических занятиях в связи с отклонениями в здоровье, (которые подтверждены медицинскими документами о переходе студента в специальную медицинскую группу), занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя в специальной медицинской группе. Сдают отчет по освоению и использованию собственной оздоровительной программы, освобождаются от выполнения тех контрольных нормативов, где физическая нагрузка не соответствует состоянию здоровья и запрещена медиками в соответствии с ее отклонениями.

Студенты, которые имеют полное освобождение от занятий физической культурой по состоянию здоровья, занимаются по индивидуальной программе, где самостоятельно составляют комплексы упражнений по различным видам физкультурно-спортивной деятельности, с учетом отклонений здоровья, под руководством преподавателя определяют тесты уровня физической подготовленности, самостоятельно ведут дневник самоконтроля по которому ежемесячно отчитываются.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, в начале каждого семестра получают темы для выполнения рефератов. В конце каждого семестра проводится устный опрос данной категории студентов по выполненному реферату.

Выполнение обучающимся нормативов ГТО в текущем семестре засчитывается в качестве промежуточной аттестации по дисциплине.

### **Примерные темы рефератов:**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
3. Строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим питания занимающихся спортом.
5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
6. Методика обучения спортсменов для групп начальной подготовки, спортивно-оздоровительных групп и учебно-тренировочных групп.

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

### **5.1 Основная литература**

1. Баранов, В. В. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие / В. В. Баранов. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. - 290 с. - Библиогр.: с. 264-268. - Прил.: с. 269-289. - ISBN 978-5-7410-0875-1.
2. Зиамбетов, В. Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / В. Ю. Зиамбетов, С. И. Матявина, Г. Б. Холодова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 0.91 Мб). - Оренбург : Университет, 2015. - 103 с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 5.0 - ISBN 978-5-7410-1340-3.. - № гос. регистрации 0321601036.
3. Малютина, М. В. Физическая культура как средство оздоровления студенческой молодежи [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования для всех направлений подготовки и преподавателей / М. В. Малютина, О. В. Андронов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Челяб. гос. пед. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.32 Мб). - Челябинск : [Б. и.], 2016. - 127 с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-91283-663-3.

### **5.2 Дополнительная литература**

1. Баранов, В. В. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов в освоении физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки / В. В. Баранов, М. И. Кабышева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.75 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2012. - 214 с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 5.0
2. Шумилина, Н. С. Физическая культура в системе профессиональной подготовки бакалавра: теоретический аспект [Текст] : учебное пособие / Н. С. Шумилина, С. Р. Гилазиева, Г. Б. Холодова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. экон. ун-т им. Г. В. Плеханова", Оренбург. фил. РЭУ им. Г. В. Плеханова. - Оренбург : Университет, 2015. - 192 с. : ил.; 11.93 печ. л. - Библиогр.: с. 191. - ISBN 978-5-4417-0579-0.
3. Гилазиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального

образования по всем направлениям подготовки / С. Р. Гилязиева, Т. В. Нурматова, М. Р. Валетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 11.07 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2015. - 119 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-7410-1284-0.

### 5.3 Периодические издания

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2017г., изд.,- г. Москва

### 5.4 Интернет-ресурсы

Электронные научные ресурсы по физической культуре научной библиотеки Оренбургского государственного университета.

1. Физическая культура - <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
2. Интернет-ресурсы - Wikipedia [wiki.ciit.zp.ua/index.php/](http://wiki.ciit.zp.ua/index.php/)
3. Рефераты по физкультуре и спорту. [www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html](http://www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html)

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

1. Операционная система для рабочих станций Microsoft Windows;
2. Офисные приложения для рабочих станций Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access);
3. Бесплатное средство просмотра файлов PDF Adobe Reader;
4. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / Компания Консультант Плюс. – Электрон. дан. – Москва, [1992–2017]. – Режим доступа: в локальной сети ОГУ \\fileserver1\!CONSULT\cons.exe;
5. Гарант [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / НПП Гарант-Сервис. – Электрон. дан. - Москва, [1990–2017]. – Режим доступа: \\fileserver1\GarantClient\garant.exe в локальной сети ОГУ;
6. Springer [Электронный ресурс] : база данных научных книг, журналов, справочных материалов / компания Springer Customer Service Center GmbH. – Режим доступа : <https://link.springer.com/>, в локальной сети ОГУ.

## 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Спортивная база вуза

**Стадион «Прогресс»** с пропускной способностью - 510 чел./час:

1. Две хоккейные площадки площадью -  $25 \times 30 = 1250 \text{ м}^2$  ( $2500 \text{ м}^2$ )
2. Две волейбольные площадки площадью -  $9 \times 18 = 162 \text{ м}^2$  ( $324 \text{ м}^2$ )
3. Футбольное поле запасное -  $80 \times 50 = 4000 \text{ м}^2$
4. Футбольное поле -  $60 \times 110 = 6600 \text{ м}^2$
5. Беговая дорожка -  $6 \times 400 = 2400 \text{ м}^2$
6. Баскетбольная площадка -  $28 \times 15 = 420 \text{ м}^2$
7. Гимнастический городок -  $10 \times 20 = 200 \text{ м}^2$
8. Сектор для метания -  $20 \times 100 = 2000 \text{ м}^2$
9. Сектор для прыжков -  $5 \times 30 = 150 \text{ м}^2$
10. Лыжная база –  $10 \times 10 = 100 \text{ м}^2$

**Учебно-спортивный комплекс «Пингвин»** с пропускной способностью - 200 чел./час:

1. Бассейн -  $50 \times 17 = 850 \text{ м}^2$
2. Спортивный зал для игровых видов спорта -  $18 \times 36 = 600 \text{ м}^2$
3. Зал дзюдо -  $20 \times 12 = 240 \text{ м}^2$
4. Зал сухого плавания -  $6 \times 10 = 60 \text{ м}^2$
5. Зал тяжелой атлетики -  $6 \times 20 = 120 \text{ м}^2$
6. Зал аэробики -  $6 \times 16 = 96 \text{ м}^2$

**ДЮТ «Прогресс»** с пропускной способностью - 60 чел./час:

1. Площадка для гонок на картинге -  $30 \times 70 = 2100 \text{ м}^2$

2. Авиамодельная лаборатория -  $6 \times 13 = 78 \text{ м}^2$

3. Площадка для авиамодельного спорта -  $100 \text{ м}^2$

4. Открытый бассейн для судомодельного спорта -  $5 \times 20 = 100 \text{ м}^2$

**Физкультурно-оздоровительный зал** с пропускной способностью - 60 чел./час:

1. Спортивный зал для игровых видов спорта -  $42 \times 24 = 1008 \text{ м}^2$

2. Тренажерный зал -  $5 \times 30 = 150 \text{ м}^2$

**Спортивный зал учебного корпуса № 3** (уч. корпус № 3) -  $18 \times 30 = 540 \text{ м}^2$  с пропускной способностью - 40 чел./час:

**Спортивный зал учебного корпуса № 2** (уч. корпус № 2) -  $15 \times 18 = 450 \text{ м}^2$  с пропускной способностью - 30 чел./час:

**Универсальная площадка с синтетическим покрытием** (перед общежитием № 3) -  $25 \times 25 = 625 \text{ м}^2$

**Универсальная площадка с синтетическим покрытием** (перед общежитием № 7) -  $25 \times 60 = 1500 \text{ м}^2$

**Баскетбольная площадка с синтетическим покрытием** (рядом с общежитием № 8) -  $18 \times 30 = 540 \text{ м}^2$

**Тренажерный зал в общежитии № 7** площадь -  $120 \text{ м}^2$

**Общая площадь** используемых помещений для учебного процесса составляет  $27971 \text{ м}^2$  (пропускная способность - 1080 чел./час).

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащённое компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.