

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра биохимии и микробиологии

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Уровень высшего образования

### **СПЕЦИАЛИТЕТ**

Специальность

*21.05.02 Прикладная геология*  
(код и наименование специальности)

*Геология нефти и газа*  
(наименование направленности (профиля)/специализации образовательной программы)

Квалификация

*Горный инженер - геолог*

Форма обучения

*Заочная*

Год набора 2016

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра биохимии и микробиологии

наименование кафедры

протокол № 7 от "02" февраля 2016 г.

Заведующий кафедрой

Кафедра биохимии и микробиологии

наименование кафедры

подпись

Е.С. Барышева

расшифровка подписи

Исполнители:

Старший преподаватель кафедры БХиМБ

должность

подпись

Н.А. Романенко

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по специальности

21.05.02 Прикладная геология

код наименование

личная подпись

П.В. Панкратьев

расшифровка подписи

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

личная подпись

Т.В. Истомина

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета

личная подпись

Е.С. Барышева

расшифровка подписи

№ регистрации \_\_\_\_\_

## 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                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знать:</b> основные критерии физического, психического и социального здоровья человека, факторы, определяющие здоровье.<br><b>Уметь:</b> самостоятельно оценивать уровень физического развития, показатели функционального состояния основных систем организма и резервов физического здоровья.<br><b>Владеть:</b> самостоятельными навыками оценки тренированности. | ОК-9 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности 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 |
|------------|-----------------------------------|
|------------|-----------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                          | 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><br>- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);<br>- заполнение дневника самоконтроля;<br>- написание реферата (Р);<br>- решение компетентностно-ориентированных задач (КОЗ) | <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         | 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             |

## 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 за-

нятий 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 Евсеев, Ю. И. Физическая культура : 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 Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551007>.

### **5.2 Дополнительная литература**

1 Алхасов, Д.С. 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 / Д. С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 53 с. - ISBN 978-5-4475-3733-3. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274972>.

2 Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О. П. Кокоулина. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - ISBN 978-5-374-00429-8. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>.

3 Муллер, А. Б. Физическая культура студента[Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>.

4 Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И. С. Барчуков [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>.

5 Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

### **5.3 Периодические издания**

- 1 Валеология : журнал. - Ростов-на-Дону : Агентство «Роспечать».
- 2 Вопросы питания : журнал. - М. : Агентство «Роспечать».
- 3 Гигиена и санитария : журнал. - М. : Агентство «Роспечать».
- 4 Профилактика заболеваний и укрепление здоровья : журнал. - М. : Агентство «Роспечать».
- 5 Теория и практика физической культуры : журнал. – М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта».
- 6 Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : журнал. - М. : Агентство «Роспечать».
- 7 Физкультура и спорт : журнал. - М. : Агентство «Роспечать».

## 5.4 Интернет-ресурсы

- 1 <http://minsportturizm.orb.ru> – Сайт Министерства физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области
- 2 <https://www.orengorsport.ru/> – Сайт Комитета по физической культуре и спорту администрации города Оренбурга
- 3 <https://www.gto.ru/> – Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- 4 <http://fizkultura-na5.ru/> - Сайт учителей физкультуры
- 5 <http://www.fizkultura-vsem.ru/> - Физкультура для всех: для детей и взрослых
- 6 <http://pculture.ru/> - Сайт для учителей и преподавателей физкультуры
- 7 <http://www.fizkult-ura.ru/> - Сайт проекта «ФизкультУРА»
- 8 <https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/?subscribe=yes> – «Открытое образование», MOOK: «Физическая культура»

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

- 1 Операционная система Microsoft Windows
- 2 Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint)
- 3 Бесплатное средство просмотра файлов PDF Adobe Reader

## 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

1 Учебные аудитории для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:

- комплекты ученической мебели;
- компьютер с установленной операционной системой Microsoft Windows и пакетом настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint) с подключением к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ;
- мультимедийный проектор BenQ MP512 (тип: DLP, яркость: 2200 ANSI lm, разрешение: 800x600, контрастность: 2500:1);
- экран 1,5\*1,0 м;
- доска.

2 Помещения для самостоятельной работы:

- комплекты ученической мебели;
- компьютер с установленной операционной системой Microsoft Windows и пакетом настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint) с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.