

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.Б.4 Физическая культура и спорт»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

09.03.02 Информационные системы и технологии
(код и наименование направления подготовки)

Общий профиль

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2019

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

протокол № 6 от 24 января 2019 г.

Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры



В.В. Баранов

расшифровка подписи

Исполнители:

Доцент

должность



В.Г. Купцова

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

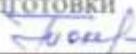
СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

09.03.02 Информационные системы и технологии

код наименование

личная подпись



М.А. Токарева

расшифровка подписи

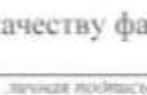
Заведующий отделом комплектования научной библиотеки



Н.Н. Грицай

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета



Т.М. Крахмалева

расшифровка подписи

№ 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 студента, его общей и физической культуры, эрудиции.
2. Способствовать овладению системой практических умений и навыков средствами физической культуры и спорта, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности студента.
3. Способствовать углублению потребностно-мотивационной сферы студентов в направлении спортивного самосовершенствования.
4. Формировать ценностное отношение к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
5. Способствовать пониманию роли физического воспитания в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.
6. Содействовать становлению у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами физической культуры.
7. Приобрести опыт 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 «Физическая культура и спорт», в объеме не менее 2 з.е., 72 часа. Дисциплина, являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения входит в число обязательных (базовых) дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

«Физическая культура и спорт» в целом, расширяет кругозор будущего бакалавра, специалиста за рамки узкой специальности, содействует формированию широкого профессионального мировоззрения, интегрируя профессионально значимую информацию в процессе профессиональной подготовки студентов. Образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Дисциплина «Физическая культура и спорт» тесно связана с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма, формированием жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности будущего бакалавра и специалиста.

В Оренбургском Государственном Университете дисциплина «Физическая культура и спорт» является составной частью профессиональной подготовки бакалавров и специалистов, направлена на успешное решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач, обеспечивает всестороннее развитие личности студента.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» также способствует эффективному овладению практически всех учебных дисциплин на протяжении всего цикла обучения студентов в вузе.

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	<p><u>Знать</u> УК-7-В-1:</p> <ul style="list-style-type: none">- требования безопасности при проведении занятий по физической культуре;- обоснование оздоровительного значения физической культуры и ее важного места в общечеловеческой культуре;-теоретико - методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте <p><u>Уметь:</u> УК-7-В-1</p> <ul style="list-style-type: none">-выполнять основные двигательные действия физкультурно-спортивной деятельности для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности.-определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм;-применять знания, умения и навыки для организации самостоятельных занятий по физической культуре с целью профилактики проф. заболеваний, и утомления на рабочем месте <p><u>Владеть:</u> УК-7-В-1</p> <ul style="list-style-type: none">-основными методами оценки физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности;- средствами физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.- основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте

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
Общая трудоёмкость	72	72
Контактная работа:	40,25	40,25
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия (ПЗ)	24	24
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: - <i>написание реферата (Р);</i> - <i>составление комплексов физических упражнений</i>	31,75	31,75
Вид итогового контроля	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Социально-биологические основы физической культуры и спорта	4	2		-	2
2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Физическая культура в регулировании работоспособности.	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
	Итого:	72	16	24		32
	Всего:	72	16	24		32

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

Определение понятия «Социально-биологические основы физической культуры и спорта».

Взаимосвязь физической и умственной работоспособности. Виды утомления: компенсированное; некомпенсированное; острое; хроническое. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия.

Физическая культура в обеспечении устойчивости к физической и умственной деятельности. Краткая характеристика систем организма. Физиологические механизмы и закономерности влияния направленной тренировки на системы организма. Обмен веществ и энергии в организме.

Раздел 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Физическая культура в регулировании работоспособности

Влияние объективных и субъективных факторов обучения на организм студента. Изменение состояния самочувствия студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в период обучения и экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки утомления и переутомления, их причины и профилактика.

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

Методические принципы физического воспитания. Принципы сознательности, доступности, наглядности, систематичности, активности, динамичности. Методы физического воспитания. 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. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Оптимальный двигательный режим в учебной деятельности студента, влияние физических упражнений на здоровье и работоспособность. Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Формы, методы и содержание самостоятельных занятий. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок с учетом особенностей учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Техника безопасности, профилактика травматизма.

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. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт во внеурочное время.

Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью:

- укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;
- повышения функциональных возможностей организма;
- психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- достижение наивысших спортивных результатов.

Раздел 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика состояния здоровья у студентов при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, виды педагогического контроля. Самоконтроль: цель, задачи, основные методы. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Антропометрические индексы, функциональные пробы. 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 «Профессионально-прикладная физическая подготовка». Место, цель, задачи ППФП в системе физического воспитания студентов в вузе. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Методика подбора средств и методов ППФП. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Раздел 8. Олимпийские игры. Краткая характеристика некоторых видов спорта

Олимпийские игры - история и современность. Краткая характеристика некоторых видов

спорта: баскетбол, волейбол, настольный теннис, плавание. Правила соревнований и судейства. Разновидность баскетбола (стритбол), волейбола (пляжный), плавания (синхронное). Этапы развития некоторых видов спорта (историческая справка).

Раздел 9. Практический раздел

Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Тактика защиты и тактика нападения. Игровая и судейская практика. Тяжёлая атлетика. Совершенствование технических приемов тяжелой атлетики направленных на воспитание силовой выносливости. Воспитание силовой выносливости посредством упражнений с гирями. Воспитание физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости. Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, воспитание скоростной и специальной выносливости.

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	9	Вводное занятие ОФП, техника безопасности, правила поведения, требования к форме.	2
2	9	Совершенствование техники приема двумя руками сверху и снизу. Игровая и судейская практика.	2
3	9	Совершенствование взаимодействий в игровой практике, сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка. Игровая и судейская практика.	2
4	9	Совершенствование тактики командного взаимодействия в нападении и в защите. Игровая и судейская практика.	2
5	9	Совершенствование способов передвижения в игровой деятельности. Совершенствование техники выполнения ударов. Игровая и судейская практика.	2
6	9	Совершенствование технических приемов тяжелой атлетики направленных на воспитание силовой выносливости.	2
7	9	Воспитание силовой выносливости посредством упражнений с гирями.	2
8	9	Воспитание физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости. Подготовка к выполнению комплекса «ГТО»	2
9	9	Воспитание физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Учебно - методическая практика.	2
10-11	9	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Воспитание общей выносливости.	4
12	9	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции; воспитание 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 специально-медицинские группы и группы студентов полностью освобожденных от занятий физической культурой. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья (на основании медицинских документов) переходят в специальную медицинскую группу, занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя. Сдают отчет по освоению и использованию собственной оздоровительной программе, освобождаются от выполнения контрольных нормативов, запрещенных в соответствии с отклонениями в состоянии здоровья.

Студенты, полностью освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья, занимаются по индивидуальной программе, самостоятельно составляют комплексы упражнений различной направленности с учетом отклонений в здоровье. Под руководством преподавателя определяют тесты индивидуального 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 по выполненному реферату.

В качестве критериев результативности учебных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума. В соответствии с положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации от 06.06. 17г. № 35-Д, для получения зачета студент обязан получить 70% посещаемости учебных часов. Учитывается регулярность посещения обязательных занятий, выполнение обязательных тестов, разработанных на кафедре физического воспитания, заданий по учебно-методической практике и профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки бакалавров и специалистов.

Итоговый контроль (зачет) это результат сформированности физической культуры студента через комплексную проверку теоретических знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Выполнение обучающимися нормативов «ГТО» в текущем семестре засчитывается в качестве промежуточной аттестации по дисциплине.

Примерные темы рефератов для студентов, полностью освобожденных от занятий (с медицинской справкой)

1. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры в профилактике различных заболеваний.
2. Лечебная физическая культура при миопии.
3. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травматизма в спорте.
4. Здоровый образ жизни (ЗОЖ), физическая культура в регулировании работоспособности.
5. Оздоровительная направленность аэробной физической нагрузки.
6. Значение нетрадиционных видов спорта в профилактике различных заболеваний.
7. Основные положения методики закаливания.
8. Подбор различных комплексов физических упражнений в коррекции телосложения и физического развития.
9. Влияние двигательной активности на системы организма.
10. Физическая культура и спорт в России (история и современность).
11. Средства и методы физического воспитания в психофизической подготовке к дальнейшей профессиональной деятельности.

Примерные темы рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий (с медицинской справкой)

1. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
2. Основы рационального питания при различных режимах двигательной активности.
3. Влияние двигательной активности на адаптацию человека к различным условиям внешней среды.
4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
5. Динамика измерений показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

6. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
7. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
8. Контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
9. Этапы обучения двигательным действиям в процессе физического воспитания.
10. Аэробная нагрузка в коррекции телосложения и веса. Адаптация к физическим нагрузкам.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная 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. 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. 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. Гилазиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки / С. Р. Гилазиева, 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.

3. Малютина М. В. Физическая культура студентов в вузе [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования для всех направлений подготовки / М. В. Малютина [и др.]; М-во сел. хоз-ва Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. аграр. ун-т". - Оренбург : ОГАУ, 2016. - 84 с.; 4,88 печ. л. - Библиогр.: с. 81-82. - ISBN 978-5-88838-951-5.Издание на др. носителе [Электронный ресурс]

5.3 Периодические издания

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2016 г., изд.,- г. Москва

5.4 Интернет-ресурсы

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

1. Рефераты по физкультуре и спорту. www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html
2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)

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 Professional Plus (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access);
3. ГАРАНТ Платформа F1: справочно-правовая система;
4. КонсультантПлюс: электронное периодическое издание справочная правовая система;
5. Бесплатное средство просмотра файлов PDF Adobe Reader.

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 м^2)
2. Две волейбольные площадки площадью - $9 \times 18 = 162 \text{ м}^2$ (324 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 - $6 \times 16 = 96 \text{ м}^2$

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) -
25x60=1500 м²

Общая площадь используемых помещений для учебного процесса составляет 24783 м² (про-
пускная способность - 1080 чел./час).