Минобрнауки России

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

Кафедра биохимии и микробиологии

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б1.Д.Б.5 Физическая культура и спорт»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

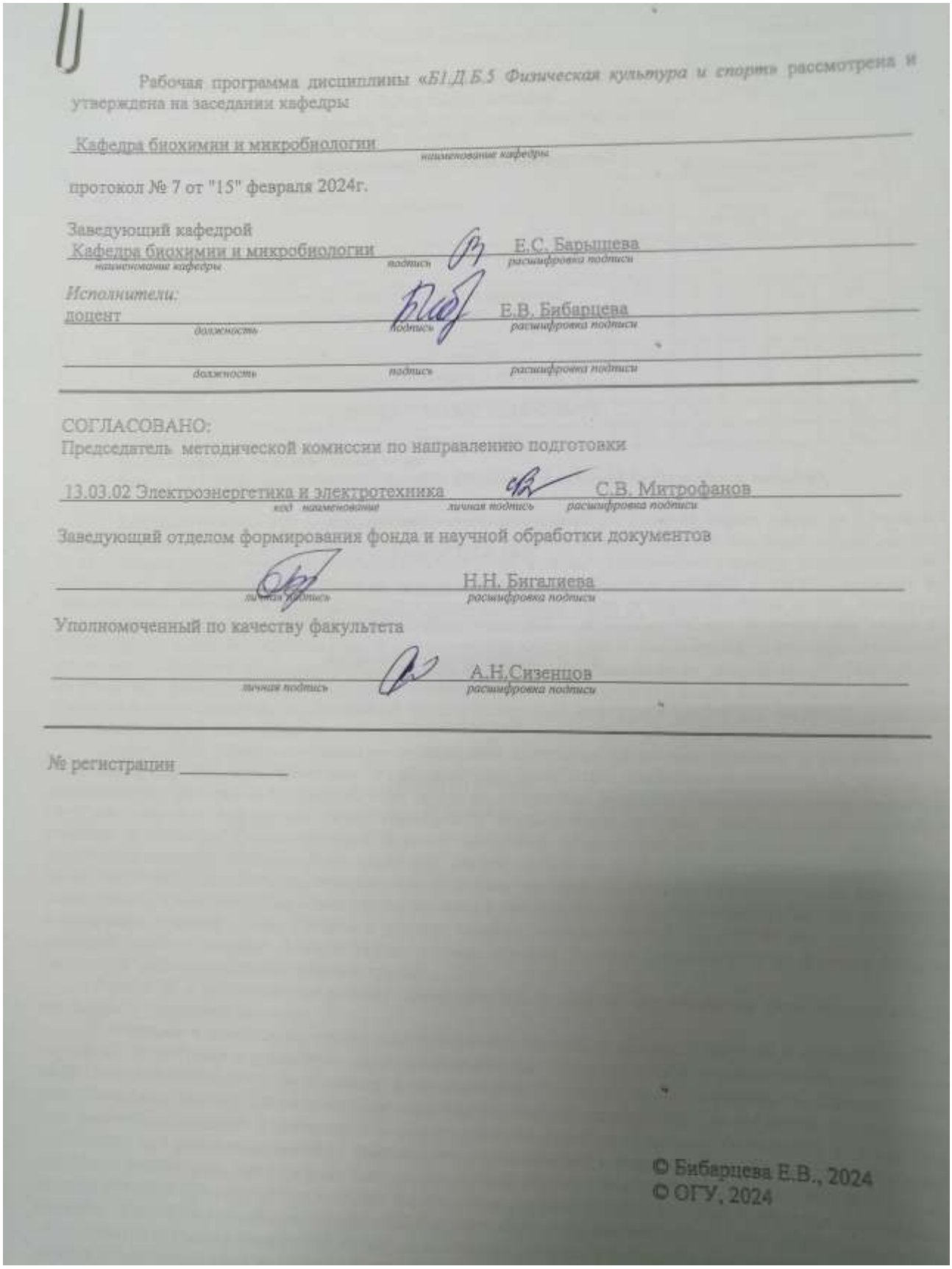
Направление подготовки
*13.03.02 Электроэнергетика и электротехника*
(код и наименование направления подготовки)

*Электроснабжение*
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация
*Бакалавр*

Форма обучения
*Заочная*

Год набора 2024



Рабочая программа дисциплины «*Б1.Д.Б.5 Физическая культура и спорт*» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра биохимии и микробиологии
*наименование кафедры*

протокол № 7 от "15" февраля 2024г.

Заведующий кафедрой
Кафедра биохимии и микробиологии — *подпись* — Е.С. Барышева
*наименование кафедры* — *расшифровка подписи*

*Исполнители:*
доцент — *подпись* — Е.В. Бибарцева
*должность* — *расшифровка подписи*

*должность* — *подпись* — *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника — С.В. Митрофанов
*код наименование* — *личная подпись* — *расшифровка подписи*

Заведующий отделом формирования фонда и научной обработки документов

*личная подпись* — Н.Н. Бигалиева
*расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета

*личная подпись* — А.Н.Сизенцов
*расшифровка подписи*

№ регистрации _____

© Бибарцева Е.В., 2024
© ОГУ, 2024

**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 Д «Дисциплины (модули)»

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<br>УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте | **Знать:**<br>основные критерии физического развития, факторы, определяющие здоровье; способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте.<br>**Уметь:**<br>самостоятельно психического и социального здоровья<br>оценивать уровень физического развития, показатели функционального состояния основных систем организма и резервов физического здоровья.<br>**Владеть:**<br>самостоятельными навыками оценки тренированности |

## 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 |
| **Общая трудоёмкость** | **72** | **72** |
| **Контактная работа:** | **6,25** | **6,25** |
| Лекции (Л) | 6 | 6 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | 0,25 | 0,25 |
| **Самостоятельная работа:**<br>- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);<br>- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий.)<br>- изучение разделов курса в системе электронного обучения. | **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 | 30 | 2 | - | - | 28 |
| 2 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания | 30 | 2 | - | - | 28 |
| 3 | 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 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 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. - Режим доступа: http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/9544_20160208.pdf - ISBN 978-5-91283-663 -3.

2 Барышева, Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по укрупненным группам направлений подготовки (специальностям) 07.00.00 Архитектура, 38.00.00 Экономика и управление, 40.00.00 Юриспруденция, 42.00.00 Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело, 43.00.00 Сервис и туризм, 45.00.00 Языкознание и литературоведение / Е. С. Барышева, С. В. Нотова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т".- Оренбург : ОГУ, 2016. - 214 с. - Режим доступа: http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/10194_20160428.pdf - ISBN 978-5-7410-1436-3.

### 5.2 Дополнительная литература

1 Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/115679

2 Булдашева, О. В. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / О. В. Булдашева. — Шадринск : ШГПУ, 2021. — 96 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/196837

3 Фёдорова, Т. Ю. Общие основы теории физической культуры и спорта : учебное пособие / Т. Ю. Фёдорова, Ф. Р. Сибгатулина. — Москва : РУТ (МИИТ), 2020 — Часть 3 — 2020. — 140 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/175899

**5.3 Периодические издания**

1 Валеология : журнал. - Ростов-на-Дону : Агентство «Роспечать», 2002-2009.

2 Вопросы питания : журнал. - М. : Агентство «Роспечать», 2002, 2004-2010, 2012-2015.

3 Гигиена и санитария : журнал. - М. : Агентство «Роспечать», 2002-2010, 2012, 2013.

4 Профилактика заболеваний и укрепление здоровья : журнал. - М. : Агентство «Роспечать», 2002-2006.

5 Теория и практика физической культуры : журнал. – М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2002-2015.

6 Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : журнал. - М. : Агентство «Роспечать», 2002, 2007-2010, 2013.

7 Физкультура и спорт : журнал. - М. : Агентство «Роспечать», 2000-2006.

**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://www.osu.ru/doc/3753 открытые онлайн курсы ОГУ

5 http://pculture.ru/ - Сайт для учителей и преподавателей физкультуры

6 http://www.fizkult-ura.ru/ - Сайт проекта «ФизкультУРА»

7 https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/?subscribe=yes – «Открытое образование», МООК: «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.