Минобрнауки России

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

Кафедра биохимии и микробиологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.Д.Б.18 Физическая культура и спорт»

Уровень высшего образования
СПЕЦИАЛИТЕТ
Специальность
40.05.02 Правоохранительная деятельность
(код и наименование специальности)

Административная деятельность полиции
(наименование направленности (профиля)/специализации образовательной программы)

Квалификация
Юрист
Форма обучения
Заочная

Год набора 2025

2206966

Рабочая программа дисциплины «*Б1.Д.Б.18 Физическая культура и спорт*» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра биохимии и микробиологии
наименование кафедры

протокол № 7 от "20" февраля 2025 г.

Кафедра биохимии и микробиологии — подпись — Бартиева Е.С. зав. каф.
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:

Доцент кафедры БХМБ — Е.А. Дроздова
должность *подпись* *расшифровка подписи*

должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по специальности
40.05.02 Правоохранительная деятельность
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом формирования фонда и научной обработки документов
личная подпись — Н.Н. Биктимирова
расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета
личная подпись — А.Н. Сизенцов
расшифровка подписи

№ регистрации 180683

© Дроздова Е.А., 2025
© ОГУ, 2025

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 УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	**Знать:** • основные критерии физического, психического и социального здоровья человека, факторы, определяющие здоровье; способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте. **Уметь:** • самостоятельно оценивать уровень физического развития, показатели функционального состояния основных систем организма и резервов физического здоровья. **Владеть:** • самостоятельными навыками оценки тренированности.
УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	УК-9-В-1 Понимает особенности развития человека с ограниченными возможностями здоровья УК-9-В-2 Демонстрирует готовность применять базовые дефектологические знания, принципы, методы в	**Знать:** • о роли и значении физической культуры в развитии общества и человека, в том числе человека с ограниченными возможностями здоровья; • занятий физической культурой в укреплении здоровья человека,

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	социальной и профессиональной сферах	профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; • составляющие здоровья и здорового образа жизни; **Уметь:** • характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; • проводить самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; **Владеть:** • комплексами упражнений, направленных на укрепление здоровья; • способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений с учетом базовых дефектологических знаний, принципов, методов

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, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: *- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);* *- заполнение дневника самоконтроля;* *- написание реферата (Р);* *- решение компетентностно-ориентированных задач (КОЗ)*	**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	

№ 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. Первая помощь при неотложных состояниях	16	2	-	-	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	11	1	-	-	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). Первая помощь при травмах и несчастных случаях. Травмы.Кровотечения. Переломы. Травмы головы. Шок. Реанимационные мероприятия при клинической смерти. Острые отравления. Обморок, тепловой и солнечный удар. Электротравма. Удушение. Ожоги, отморожения, синдром длительного сдавления. Профилактика травматизма. Правила транспортировки пострадавших в медицинские учреждения. Методы защиты, алгоритмы поведения в условиях чрезвычайных ситуаций.

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 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 Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие : [16+] / Е. Л. Чеснова, В. К. Кулешов,

Е. Ю. Вавилина, Т. М. Нигровская. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 70 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948 (дата обращения: 29.03.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3074-0. – DOI 10.23681/210948. – Текст : электронный.

3 Манжелей, И. В. Физическая культура. Теория и методика : учебно-методический комплекс. Рабочая программа для бакалавров 3 курса очной формы обучения всех направлений подготовки Тюменского государственного университета : [16+] / И. В. Манжелей, С. Н. Чернякова ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2015. – 33 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567342 (дата обращения: 01.04.2025). – Библиогр.: с. 28 - 29. – Текст : электронный.

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 Прокофьев, А. И. Тестовые задания по теории и методике физической культуры и спорта : учебное пособие : [16+] / А. И. Прокофьев ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 129 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272253 (дата обращения: 01.04.2025). – Текст : электронный.

3 Архипова, Л. А. Теория и методика физической культуры. Особенности разработки рабочих программ по физической культуре : учебно-методическое пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура», профилей подготовки: «Спортивная тренировка», «Физкультурно-оздоровительные технологии», «Физкультурное образование», очной и заочной форм обучения : [16+] / Л. А. Архипова ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2017. – 79 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571825 (дата обращения: 01.04.2025). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

4 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538 (дата обращения: 01.04.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907225-59-6. – Текст : электронный.

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 https://www.gto.ru/ – Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

2 http://www.fizkultura-vsem.ru/ - Физкультура для всех: для детей и взрослых

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

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

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

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

1. Лицензионные версии операционных систем в рамках Лицензионного договора от от 07.10.2022 № 239/44 (Операционная система РЕД ОС для образовательных целей (3000шт.)) и (договора от 09.12.2022 № 311/44 (операционная система РЕД ОС. Стандартная ред. (200 шт) и Лицензионного договора от 07.10.2022 № 238/44 (Система виртуализации РЕД (100шт.); СУБД Ред База Данных" (150шт.)) - (https://redos.red-soft.ru/)

2. Пакет офисных приложений LibreOffice (https://ru.libreoffice.org/**)**

3. Для работы с ресурсами Интернет используется веб-браузер Яндекс https://yandex.ru/.

4. Для обеспечения антивирусной защиты компьютерного парка ОГУ используются программные продукты Лаборатории Касперского – Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition на 2 года (Основание: Контракт № 03531000117230000002001 от «20» ноября 2023 г., заключенные между Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет» и Общество с ограниченной ответственностью «МК Компани Трейд» на оказание услуг по предоставлению неисключительных прав на использование антивирусного программного обеспечения Kaspersky Endpoint Security на 2550 пользовательских мест; Срок использования: на 2 года). Срок действия лицензий с 20.11.2023 до 01.12.2025.

5. Для всех обучающихся ОГУ обеспечивает доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам, в их числе: справочно-правовые системы «Гарант» и «Консультант Плюс», которые включают в себя специализированные правовые блоки по всем разделам федерального законодательства и правовые блоки по законодательству субъектов Федерации. Основание – Соглашение об информационно-правовом сотрудничестве № 76/59 от 21.02.2013 г. между ОГУ и ООО «МастерСофт» (Об использовании СПС«Гарант») и Договор о сотрудничестве № 183/59 от 01.04.2013 г. между ОГУ и ООО «Консультант-Оренбург» (Об использовании СПС «Консультант Плюс»)

6. ГАРАНТ Платформа F1 [Электронный ресурс]: справочно-правовая система. / Разработчик ООО НПП «ГАРАНТ-Сервис», 119992, Москва, Воробьевы горы, МГУ, [1990-2025]. Режим доступа: http://garant.net.osu.ru

7. http://edu.garant.ru/garant/study/ – Интернет-версия ГАРАНТ-Образование, Система ГАРАНТ для студентов, аспирантов и преподавателей

8. В университете с апреля 2013 года используется система автоматизированной проверки текстов на наличие заимствований «Антиплагиат». Доступ к системе осуществляется на основании ежегодных договоров между ОГУ и ЗАО «Анти-Плагиат», которое является производителем и правообладателем (обладателем исключительных имущественных прав на программное обеспечение «Антиплагиат». На основании контрактов № 26/44-93.1.5/40-03и КОНТРАКТ № 27/44-93.1.5/40-03 от 28 декабря 2024 г, заключенных между ОГУ и ЗАО «Анти-Плагиат», университету предоставлен доступ к информационным ресурсам системы автоматизированной проверки текстов на наличие заимствований «Антиплагиат. Структура 4.0» на период с 27.01.2025 По 26.01.2026 (12 месяцев) либо до достижения лимита проверок (25000 проверок). Режим доступа: https://osu.antiplagiat.ru/

9. Диагностическая работа (определение уровня достижения обучающимися результатов обучения после завершения освоения ими отдельных элементов учебного плана) проводится в форме процедур контрольного компьютерного тестирования. Для этой цели в качестве основного инструмента используется автоматизированная интерактивная система сетевого тестирования (АИССТ) (регистрационный номер в РОСПАТЕНТ №2011610456). Режим досупа: https://osu.aistt.ru/

10. Основным инструментом, обеспечивающим использование смешанной модели обучения (blended learning) (такой организации обучения, при которой совмещается обучение в аудитории («лицом к лицу») с современными технологиями электронного обучения (e-learning)), является LMS Moodle, на базе которой развернуто цифровые образовательные платформы:

11. - Университетская платформа электронного обучения «Электронные курсы ОГУ в системе обучения Moodle» (http://moodle.osu.ru);

12. - Университетская платформа для сопровождения процедуры проведения экзаменационных испытаний с использованием дистанционных образовательных технологий (https://exam.osu.ru/).

13. Перечисленные выше средства ИКТ, являются неотъемлемой частью ЭИОС университета и доступ к ним осуществляется через единое окно доступа (по персональному логину/паролю, который имеет каждый обучающийся и преподаватель ОГУ).

14. Для проведения онлайн мероприятий и видеоконференций используется платформа «DION» (Конфигурация «DION EDU») На основании договора № 13/223-4.2.1.35/40-03 от 14.02.2025 г. Срок действия лицензий с 14.02.2025 г по 14.02.2026.

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 MicrosoftWindows и пакетом настольных приложений MicrosoftOffice (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 MicrosoftWindows и пакетом настольных приложений MicrosoftOffice (Word, Excel, PowerPoint) с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

К рабочей программе прилагаются:

- Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине;
- Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.