Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет имени В.А. Бондаренко»

Кафедра биохимии и микробиологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

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

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
20.03.01 Техносферная безопасность
(код и наименование направления подготовки)

Безопасность жизнедеятельности и охрана труда
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Год набора 2026

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

Кафедра биохимии и микробиологии
наименование кафедры

протокол № 9 от " 06 " марта 2026 г.

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

Исполнитель:
доцент _____ О.К. Давыдова
должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки
20.03.01 Техносферная безопасность _____ Пояркова Е.В.
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом формирования фонда и научной обработки документов
_____ С.А. Биктимирова
личная подпись *расшифровка подписи*

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

№ регистрации _____

© Давыдова О.К., 2026
© ОГУ, 2026

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 нервноэмоционального утомления на рабочем месте	**Знать:** основные критерии физического, психического и социального здоровья человека, факторы, определяющие здоровье. **Уметь:** самостоятельно оценивать уровень физического развития, показатели функционального состояния основных систем организма и

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		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 социальной и профессиональной сферах	**Знать:** особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах. **Уметь:** планировать и осуществлять профессиональную деятельность на основе применения базовых дефектологических знаний с различным контингентом. **Владеть:** навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами, имеющими 15 различные психофизические особенности, психические и (или) физические недостатки, на основе применения базовых дефектологических знаний.

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:	**65,75**	**65,75**

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	4 семестр	всего
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий; - изучение разделов курса в системе электронного обучения; - изучение разделов массового открытого онлайн-курса «Физическая культура и спорт»; - подготовка к рубежному контролю и т.п.)		
Вид итогового контроля	**зачет**	

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции	12	1	-	-	10
2	Двигательная активность и адаптация к физическим нагрузкам	15	1	-	-	14
3	Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма: Опорно-двигательный аппарат человека	15	1	-	-	14
4	Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма: Сердечно-сосудистая система	15	1	-	-	14
5	Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма: Дыхательная и пищеварительная системы	15	2	-	-	14
	Итого:	72	6			66
	Всего:	72	6			66

4.2 Содержание разделов дисциплины

1 Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.

Физическая культура как часть общей культуры человека. Показатели и средства физической культуры. 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. Физические качества. Составляющие здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Основы здорового образа жизни обучающегося. 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. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

2 Двигательная активность и адаптация к физическим нагрузкам

Двигательная активность. Влияние гипокинезии на организм. Виды двигательной

активности. Влияние оптимальной двигательной активности на организм человека. Требования к оптимальной двигательной нагрузке. Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки. 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. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.

3 Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма: Опорно-двигательный аппарат человека

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. 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. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности.

Опорно-двигательный аппарат человека. Костная система и ее функции. Скелет человека. Позвоночник и его изгибы. Суставы. Изменения в костной системе под влиянием физических упражнений. Мышечная система и ее функции. Понятие о гладких и поперечнополосатых (скелетных) мышцах. Строение мышцы и механизм и энергетика ее сокращения. Виды мышечных сокращений. Сила мышцы. Изменения мышечной системы под влиянием физических упражнений. Соматотропный гормон и его использование в качестве допинга.

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.

4 Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма: Сердечно-сосудистая система

Сердечно-сосудистая система. Строение сердца. Кровеносные сосуды. Большой и малый круги кровообращения. Кровь. Гигиена сердечно-сосудистой системы. Полезные приложения мобильного здравоохранения.

Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

5 Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма: Дыхательная и пищеварительная системы

Дыхательная система. Функции. Показатели здоровья. Симптомы болезней органов дыхания.

Пищеварительная система. Строение пищеварительной системы. Физиология пищеварения. Признаки здоровья системы пищеварения. Профилактика заболеваний.

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.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1 Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учеб. пособие для вузов / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов.- 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 272 с.

5.2 Дополнительная литература

1 Витун, В. Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры : учебное пособие / В. Г. Витун, Е. В. Витун. – Оренбург : ОГУ, 2015. – 102 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/98083

2 Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Оренбург : ОГУ, 2017. – 124 с.– Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/110677

5.3 Периодические издания

1 Теория и практика физической культуры : журнал. – М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта» (2007-2010, 2012-2015 гг.).

2 Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : журнал. - М. : Агентство «Роспечать» (2007-2013 гг.).

5.4 Интернет-ресурсы

1 http://fizkultura-na5.ru/ - Сайт учителей физкультуры

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://moodle.osu.ru/course/view.php?id=2173 – Физкультура и спорт [Электронный ресурс] : электронный курс в системе Moodle / О.К. Давыдова, Оренб. гос. ун-т. – Электрон. дан. – Оренбург : ОГУ, 2022.

6 https://stepik.org/course/133950/promo?search=6387123329 – «Физическая культура и спорт»: онлайн-курс на платформе «Stepik»

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Операционная система РЕД ОС.
2. Пакет офисных приложений «МойОфис Образование»
3. Для работы с ресурсами Интернет - веб-браузер Яндекс https://yandex.ru/..
4. ГАРАНТ Платформа F1 [Электронный ресурс]: справочно-правовая система. / Разработчик ООО НПП «ГАРАНТ-Сервис», 119992, Москва, Воробьевы горы, МГУ, [1990–2026]. – Режим доступа в сети ОГУ http://garant.net.osu.ru
5. Автоматизированная интерактивная система сетевого тестирования - АИССТ (зарегистрирована в РОСПАТЕНТ, Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2011610456, правообладатель – Оренбургский государственный университет), режим доступа - http://aist.osu.ru.

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

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