

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

**27.03.03 Системный анализ и управление**  
(код и наименование направления подготовки)

**Системный анализ и управление в информационных технологиях**  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

**Бакалавр**

Форма обучения

**Заочная**

Год набора 2021

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

Кафедра биохимии и микробиологии

наименование кафедры

протокол № 6 от " 03 " 02 2021 г.

Заведующий кафедрой

Кафедра биохимии и микробиологии

наименование кафедры

подпись

Е.С. Барышева

расшифровка подписи

Исполнители:

Доцент кафедры биохимии и микробиологии

должность

подпись

О.А. Науменко

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

27.03.03 Системный анализ и управление

код наименование

личная подпись

расшифровка подписи

Боровинский А.С.

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

личная подпись

Н.Н. Бигалиева

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета

личная подпись

А.Н. Сизенцов

расшифровка подписи

№ регистрации 129723

## 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 | <b>Знать:</b> принципы здорового образа жизни, основные критерии физического, психического и социального здоровья человека, факторы, определяющие здоровье.<br><b>Уметь:</b> использовать способы и приемы профилактики профессиональных |

| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                                      | заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте, самостоятельно оценивать уровень физического развития, показатели функционального состояния основных систем организма и резервов физического здоровья.<br><b>Владеть:</b> самостоятельными навыками оценки тренированности, методами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий. |

#### 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)                                                                                                                                                       | 0,25                              | 0,25         |
| <b>Самостоятельная работа:</b><br>- <i>написание реферата (Р);</i><br>- <i>самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);</i> | <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 профессио- | 15               | 1                 | -  | -  | 14             |

| №<br>раздела | Наименование разделов                                                                                                       | Количество часов |                      |    |    |                   |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|----|----|-------------------|
|              |                                                                                                                             | всего            | аудиторная<br>работа |    |    | внеауд.<br>работа |
|              |                                                                                                                             |                  | Л                    | ПЗ | ЛР |                   |
|              | нальной деятельности человека.                                                                                              |                  |                      |    |    |                   |
| 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 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. Барышева, Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. С. Барышева, С. В. Нотова; - Оренбург : ОГУ, 2016. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/98022/#1>

### **5.2 Дополнительная литература**

1 Основы медицинских знаний : учеб. пособие для вузов / под ред. Н.Ф. Никитюк. - Оренбург: ОГУ, 2004. - 133 с. - Библиогр.: с. 111-113. - ISBN 5-7410-2003-9.

2 Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по дисциплине "Возрастная анатомия, физиология и гигиена" / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2009. - 432 с. - (Высшее профессиональное образование) - ISBN 978-5-7695-5824-5.

3 Обреимова, Н. И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков [Текст] : учеб. пособие для дефектологических фак. высш. пед. учеб. заведений / Н. И. Обреимова, А. С. Петрухин. - М. : Академия, 2000. - 376 с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 368. - ISBN 5-7695-0339-4. - ISBN 5-7695-0489-7.

### **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://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://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**

Учебные аудитории 2307 и 2305 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.