

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра биохимии и микробиологии

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б1.Д.Б.6 Физическая культура и спорт»*

Уровень высшего образования

**СПЕЦИАЛИТЕТ**

Специальность

38.05.01 Экономическая безопасность

(код и наименование специальности)

Анализ, контроль и правовое обеспечение экономической безопасности хозяйствующих субъектов  
(наименование направленности (профиля)/специализации образовательной программы)

Квалификация

Экономист

Форма обучения

Заочная

Год набора 2022

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.6 Физическая культура и спорт» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра биохимии и микробиологии

*наименование кафедры*

протокол № 8 от "28" февраля 2022 г.

Заведующий кафедрой

Кафедра биохимии и микробиологии

*наименование кафедры*

*подпись*



Е.С. Барышева

*расшифровка подписи*

Исполнители:

Доцент кафедры БХиМБ

*должность*



*подпись*

Н.А. Романенко

*расшифровка подписи*

*должность*

*подпись*

*расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по специальности

38.05.01 Экономическая безопасность

*код наименование*



*личная подпись*

З.С. Туякова

*расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

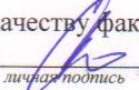


*личная подпись*

Н.Н. Бигалиева

*расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета



*личная подпись*

А.Н. Сизенцов

*расшифровка подписи*

№ регистрации \_\_\_\_\_

© Романенко Н.А., 2022  
© ОГУ, 2022

## 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: *Б2.П.В.П.2 Преддипломная практика*

## 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	<b>Знать:</b> основные критерии физического, психического и социального здоровья человека, факторы, определяющие здоровье; способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте. <b>Уметь:</b> самостоятельно

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		оценивать уровень физического развития, показатели функционального состояния основных систем организма и резервов физического здоровья. <b>Владеть:</b> 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
<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, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b> - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий); - заполнение дневника самоконтроля; - решение компетентностно-ориентированных задач (КОЗ); - подготовка к зачету)	<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 профессиональной деятельности человека	15	1	-	-	14
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	15	1	-	-	14

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
	студентов в образовательном процессе					
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 Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н. Н. Каргин, Ю. А. Лаамарти. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 243 с. - DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Режим доступа : <https://znanium.com/catalog/product/1070927>.

2 Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Режим доступа : <https://znanium.com/catalog/product/1087952>.

3 Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551007>.

### **5.2 Дополнительная литература**

1 Зульфугарзаде, Т. Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т. Э. Зульфугарзаде. - Москва : ИНФРА-М, 2017. - 140 с. - ISBN 978-5-16-103004-2. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/809916>.

2 Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа : <https://znanium.com/catalog/product/1020559>.

3 Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л. И., Вышедко А. М., Данилова Е. Н. - Краснояр.: СФУ, 2016. - 224 с. - ISBN 978-5-7638-3560-1. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/978650>.

4 Муллер, А. Б. Физическая культура студента[Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>.

5 Полиевский, С. А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С. А. Полиевский, А. А. Иванов, О. В. Григорьева - Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с. - ISBN 978-5-16-103421-7. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/518178>.

6 Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л. К. Серова. - Москва : ИНФРА-М, 2019. - 189 с. - ISBN 978-5-16-108049-8. - Режим доступа : <https://znanium.com/catalog/product/1045189>.

### **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.orenorsport.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.fizkultura-vsem.ru/> - Физкультура для всех: для детей и взрослых

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.