

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Кумертауский филиал  
федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»  
(Кумертауский филиал ОГУ)

Кафедра экономических и общеобразовательных дисциплин



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б.1.Б.5 Физическая культура и спорт»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов  
(код и наименование направления подготовки)

Сервис и техническая эксплуатация транспортных и технологических машин и оборудования  
(нефтегазодобыча)

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.Б.5 Физическая культура и спорт» /сост. И.А. Марина - Кумертау: Кумертауский филиал ОГУ, 2020**

Рабочая программа предназначена обучающимся заочной формы обучения по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

## 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:

- ознакомить с социальной значимостью физической культуры и её ролью в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- создать основу 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 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

## 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций   | Формируемые компетенции  |
|---|--|
| <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;</li><li>– факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</li><li>– принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</li><li>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li><li>– методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.</li></ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</li><li>– придерживаться здорового образа жизни;</li><li>– самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;</li></ul> | <p>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> |

|  |                         |
|--|-------------------------|
| Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций  | Формируемые компетенции |
| <p>осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды</p> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– различными современными понятиями в области физической культуры;</li> <li>– методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</li> <li>– методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья;</li> </ul> <p>средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий</p> |                         |

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (72 академических часов).

| Вид работы   | Трудоемкость, академических часов |           |
|--|-----------------------------------|-----------|
|  | 4 семестр                         | всего     |
| <b>Общая трудоёмкость</b>  | <b>72</b>                         | <b>72</b> |
| <b>Контактная работа:</b>  | <b>10</b>                         | <b>10</b> |
| Лекции (Л)   | 6                                 | 6         |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)                                | 4                                 | 4         |
| <b>Самостоятельная работа</b>  | <b>62</b>                         | <b>62</b> |
| <b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b> | <b>зачет</b>                      |           |

| № раздела | Наименование разделов  | Количество часов |                   |    |    |                |
|-----------|--|------------------|-------------------|----|----|----------------|
|           |  | всего            | аудиторная работа |    |    | внеауд. работа |
|           |  |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                |
| 1         | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов                        | 6                | 2                 |    |    | 4              |
| 2         | Социально-биологические основы физической культуры                                 | 4                |                   |    |    | 4              |
| 3         | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | 4                |                   |    |    | 4              |
| 4         | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.                     | 6                | 2                 |    |    | 4              |
| 5         | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений          | 6                | 2                 |    |    | 4              |
| 6         | Легкая атлетика  | 4                |                   |    |    | 4              |
| 7         | Гимнастика(атлетическая)   | 4                |                   |    |    | 4              |
| 8         | Спортивные игры (волейбол)   | 4                |                   |    |    | 4              |
| 9         | Спортивные игры (баскетбол)  | 5                |                   |    |    | 5              |
| 10        | Лыжные гонки   | 5                |                   |    |    | 5              |
| 11        | Настольный теннис  | 5                |                   |    |    | 5              |
| 12        | ППФП   | 5                |                   |    |    | 5              |
| 13        | Туризм   | 5                |                   |    |    | 5              |
| 14        | Контрольный раздел   | 5                |                   |    |    | 5              |
|           | Итого:   | 68               | 6                 |    |    | 62             |
|           | Всего:   | 68               | 6                 |    |    | 62             |

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

**Раздел 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.** Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

**Раздел 2 Социально-биологические основы физической культуры.** Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

**Раздел 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.** Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

**Раздел 4 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.** Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время бакалавров.

**Раздел 5 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.** Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

**Раздел 6 Легкая атлетика.** Теоретические сведения о средствах и методах развития физических качеств. Инструкторская и судейская практика. Профилактика спортивного травматизма. Методические основы занятий оздоровительным бегом.

Упражнения общефизической и специальной подготовки легкоатлета.

Освоение специальных упражнений спринтера. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Техника бега по пересеченной местности. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжковые упражнения, отталкивание и приземление. Контрольные упражнения в соревновательных условиях.

**Раздел 7 Гимнастика (атлетическая).** Теоретические сведения о методических основах составления комплексов гимнастических упражнений в целях направленного воздействия на функции отдельных систем и организма в целом.

Владение гимнастической терминологией при объяснении упражнений. Профилактика травматизма.

Формирование правильной осанки. Строевые упражнения.

Комплексы физических упражнений различной направленности (для разминки, утренней гигиенической гимнастики, для физкультурных пауз, физкультурминуток).

Комплексы физических упражнений, направленных на коррекцию фигуры.

Дыхательная гимнастика. Зачетные требования.

**Раздел 8 Спортивные игры (волейбол).** Теоретические сведения о тренировке волейболиста в процессе занятий. Инструкторская и судейская практика. Профилактика спортивного травматизма.

Правила соревнований. Обучение стойкам и перемещениям. Изучение техники верхней и нижней подач волейбольного мяча. Изучение техники верхней и нижней передач волейбольного мяча. Изучение техники нападающего удара. Учебная двухсторонняя игра в волейбол. Зачетные требования

**Раздел 9 Спортивные игры (баскетбол).** Теоретические сведения о тренировке баскетболиста в процессе занятий. Инструкторская и судейская практика. Профилактика спортивного травматизма.

Правила соревнований. Обучение стойкам и перемещениям. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. Зачетные требования.

**Раздел 10 Лыжные гонки.** Теоретические сведения о тренировке лыжника в процессе занятий. Инструкторская и судейская практика.

Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований. Обучение одношажного и двухшажного хода. Изучение техники конькового хода. Изучение техники спуска верхней и нижней верхней и нижней стойки. Изучение техники полу конькового хода. Зачетные требования.

**Раздел 11 Настольный теннис.** Теоретические сведения о тренировке в настольном теннисе. Инструкторская и судейская практика.

Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований. Способы держания ракетки.

Обучение технике подаче мяча:

-длинная подача слева в левый угол стола;

-длинная подача справа в правый угол стола;

-короткая подача справа;

-короткая подача слева. Обучение технике удара при различных моментах траектории полета мяча.

Обучение технике защитных действий. Учебная двухсторонняя игра. Зачетные требования.

**Раздел 12 ППФП.** Теоретические сведения об условиях труда и о характере психофизической нагрузки будущей профессиональной деятельности.

Овладение прикладными знаниями в процессе занятий физической культурой.

Методика подбора средств ППФП студентов. Подготовка к специфическим условиям труда. Выполнение зачетных требований.

**Раздел 13 Туризм.** Теоретические сведения о роли туризма в системе физического воспитания студентов. Организация спасательных работ, оказание доврачебной медицинской помощи при различных травмах, освоение приемов транспортировки пострадавшего.

Правила укладки и ношения рюкзака. Чтение топографической карты, составление схемы маршрута. Ориентирование на местности (на открытой и в лесу), по карте и без компаса. Выбор места и разбивка бивака. Поход выходного дня с проведением зачетных испытаний.

**Раздел 14 Контрольный раздел.** Контрольные занятия, зачеты, обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий.

## **5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **5.1 Основная литература**

Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

Барчуков, И. С. Физическая культура : учебник для студентов вузов / И. С. Барчуков / под общ. Ред. Н. Н. Маликова. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2013. - 528 с.

### **5.2 Дополнительная литература**

Григорович, Е. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. С. Григорович, К. Ю. Романов. - Минск: Вышэйшая школа, 2011. - 352 с.<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>

Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

### **5.3 Интернет-ресурсы**

– <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/> – научно-технический журнал «Теория и практика физической культуры»

– <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> – сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

– <http://www.teoriya.ru> – методическая газета для учителей физкультуры и тренеров «Спорт в школе»

– <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> – электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту;

– <http://bmsi.ru/> – сайт Библиотеки международной спортивной информации.

### **5.5 Методические указания к практическим занятиям (семинарам)**

Кабышева, М. И. Организация методико-практических занятий со студентами на основе методики составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / М. И. Кабышева, В. М. Черкесов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования

## **6 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для проведения практических занятий используются спортивный зал, лыжная база, теннисные столы, зал атлетической гимнастики спортивно-оздоровительного комплекса «Звезда».

### ***К рабочей программе прилагаются:***

- Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

**ЛИСТ  
согласования рабочей программы**

Направление подготовки: 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

код и наименование

Профиль: Сервис и техническая эксплуатация транспортных и технологических машин и оборудования (нефтегазодобыча)

Дисциплина: Б.1.Б.5 Физическая культура и спорт

Форма обучения: заочная  
(очная, очно-заочная, заочная)

Год набора 2020

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании кафедры  
экономических и общеобразовательных дисциплин  
наименование кафедры

протокол № 1 от "27" 08 2020г.

Ответственный исполнитель, и.о. зав. кафедрой  
экономических и общеобразовательных дисциплин  
наименование кафедры

подпись

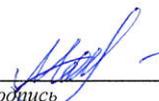


Ахмадиева З.Р.  
расшифровка подписи

*Исполнители:*

Ст. преподаватель кафедры ЭиОД  
должность

подпись



И.А. Марина  
расшифровка подписи

ОДОБРЕНА на заседании НМС, протокол № 1 от «28» августа 2020г.

Председатель НМС

подпись



Л.Ю. Полякова  
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

И.о. зав. кафедрой ААХ

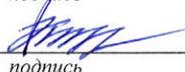
подпись



Е.С. Золотарев  
расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

подпись



С.Н. Козак  
расшифровка подписи