

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Камский институт гуманитарных и инженерных технологий»



УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ЧОУ ВО КИГИТ
_____ В.А.Никулин

«28» февраля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки: 20.03.01 «Техносферная безопасность»

Профиль подготовки: «Защита в чрезвычайных ситуациях»

Степень выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Ижевск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

I. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	4
1. Цель и задачи дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ФГОС ВО	4
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины	5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
5. Содержание дисциплины	8
5.1. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт » для студентов основного медицинского отделения	9
5.2. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов специального медицинского отделения	9
6. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов специальной медицинской группы 2 – ЛФК (лечебная физическая культура и спорт)	10
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины	11
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	11

I. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ.

Целью физического воспитания студентов является 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.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ФГОС ВО:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Программа курса ориентирована на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:

• знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

• уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
 - формирования здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности.
- Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:
Концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения дисциплины студент должен:

- иметь представление:
 - о системе научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового стиля жизни;
 - о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.
- знать:
 - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
 - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
- уметь:
 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
 - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
- владеть:
 - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;
 - ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины, виды и содержание учебной работы учебной работы

Объем дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	час	72	-	-	-	-	-
В том числе:			-	-	-	-	-
Лекции	час	17	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	час	17	-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	час		-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	час	36	-	-	-	-	-
В том числе:			-	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	час		-	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	час		-	-	-	-	-
Реферат	час	36	-	-	-	-	-
Контрольная работа	час		-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет)	зачет	+	-	-	-	-	-
Общая трудоемкость: час	час	72	-	-	-	-	-
зач. ед.	зет	2	-	-	-	-	-

5. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Лекционный раздел	Краткое содержание	Объем часов
<p>Тема 1 Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p>	<p>Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура и спорт личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура и спорт 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.</p>	2
<p>Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры.</p>	<p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 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.</p>	2
<p>Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.</p>	<p>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.</p>	2
<p>Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.</p>	2

<p>Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p>	<p>Часть1. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>Часть2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность</p>	<p>4</p>
<p>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической</p>	<p>2</p>
<p>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или физических упражнений.</p>	<p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. 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. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или</p>	<p>2</p>
<p>Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p>	<p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта</p>	<p>1</p>
<p style="text-align: right;">Итого:</p>		<p>17</p>

Практический раздел		
5.1 Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов основного медицинского отделения.		
ОФП	Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности)	5
	Общеразвивающие упражнения	2
	Развитие координационных способностей, упражнения на мышцы рук, ног, спины и грудных мышц	2
	Развитие быстроты по средством подвижных игр, эстафет	2
Входной контроль	1.Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек) 2.Тест на силовую подготовленность -поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) 3.Тест на силовую подготовленность -подтягивание на перекладине (кол-во раз)	2
	Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., сек.)	2
	Тест на общую выносливость - бег 3000 м (мин., сек.)	2
	Итого:	17
5.2 Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов специального медицинского отделения.		
ОФП	Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности)	5
	Общеразвивающие упражнения	2
	Развитие координационных способностей, упражнения на мышцы рук, ног, спины и грудных мышц	2
	Развитие быстроты посредством подвижных игр, эстафет	2
Входной контроль	1.Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 60 м (сек) 2.Тест на силовую подготовленность -поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) 3.Тест на силовую подготовленность -подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	2
	Тест на общую выносливость - бег 1000 м (мин., сек.)	2
	Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., сек.)	2
	Итого:	17

Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов специальной медицинской группы 2 – ЛФК (лечебная физическая культура и спорт)

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий, контролируемых врачом. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объем работы, как правило, не должен превышать 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки.

Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию.

Таким образом, реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине (модулям) «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура и спорт».

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Тренажерный зал
2. Зал аэробики
3. Тренажеры
4. Гантели
5. Гири
6. Мячи баскетбольные
7. Сигнальные конусы
8. Накидки командные
9. Свисток
10. Секундомер
11. Рулетка

Практические занятия по общей физической подготовке (ОФП), проходят на прилегающей территории КИГИТ.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с
2. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей)/ С.И. Бочкарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 344 с.

Дополнительная литература

1. Барбашин В.В. Формирование готовности студентов к самоконтролю в модульно-рейтинговом обучении (дисциплина «Физическая культура и спорт»): автореф. дис. канд. пед. наук. / В.В. Барбашин; Саратов. ун-т – Пенза: Б.и., 2007 – 24 с.
2. Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки / И.В. Бельский. – 3-е изд. - Минск: 2006.- 384 с.
3. Кузина, С.И. Нормальная физиология: конспект лекций / С.И. Кузина, С.С. Фирсова. - М.: изд-во Эксмо, 2006. -160 с.
4. Резер, Т.М. Здоровьесбережение в профессиональной подготовке специалиста: Учеб. пособие. / Т.М. Резер. - Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2005. -120с.
5. Шалгин А.Н. Здоровье и физическая культура и спорт как условие формирования конкурентоспособности личности специалиста / А.Н. Шалгин // Мониторинг качества образования и творческого саморазвития конкурентоспособности личности: материалы XIV Всерос. науч. конф. / [под науч.ред. В.И. Андреева]. – Казань, 2006. - С. 284-287.
6. Семенов, Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: / Л. А.Семенов. - М.: Советский спорт, 2007. -168 с.

Интернет ресурсы

Таблица

№ п/п	Наименование интернет ресурса
1	ЭБС «Iprbooks»