

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курганский государственный университет»  
(КГУ)

Кафедра «Экология и безопасность жизнедеятельности»



УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

/ Н.В. Дубин /

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата

**20.03.01 – Техносферная безопасность**

Направленность: Безопасность жизнедеятельности в техносфере

Формы обучения: заочная

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» составлена в соответствии с учебными планами по программе бакалавриата Техносферная безопасность (Безопасность жизнедеятельности в техносфере), утвержденными:  
- для заочной формы обучения «29» августа 2019 года.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Экология и безопасность жизнедеятельности» «31» октября 2019 года, протокол № 2.

Рабочую программу составила  
к.б.н., доцент

В.А. Кривобокова

Согласовано:

Заведующий кафедрой  
«Экология и безопасность жизнедеятельности»  
к.т.н., доцент

С.К. Белякин

Специалист по учебно-методической  
работе Учебно-методического  
отдела

Г.В. Казанкова

Начальник управления  
образовательной деятельности

С.Н. Синицын

## 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 328 академических часа

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
<b>Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
Лекции	0	0	0	0	0	0	0
Практические занятия	10	4	2	0	2	0	2
<b>Самостоятельная работа, всего часов в том числе:</b>	<b>318</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
<b>1 курс</b>	<b>102</b>	48	54				
<b>2 курс</b>	<b>108</b>			54	54		
<b>3 курс</b>	<b>108</b>					54	54
Подготовка к зачету	108	18	18	18	18	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	210	30	36	36	36	36	36
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов</b>	<b>328</b>	<b>52</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>56</b>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

«Элективные курсы по физической культуре» дисциплина по выбору вариативный блок.

Изучение дисциплины необходимо для освоения последующих дисциплин:

- \* Безопасность в чрезвычайных ситуациях;
- \* Безопасность труда.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

*Целью* освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является содействие воспитанию здорового, физически подготовленного человека, способного к долголетней эффективной личной и профессиональной жизнедеятельности.

*Задачами* дисциплины является сформировать у студентов способности:

- а) понимание роли физической культуры в сохранение здоровья, развитие личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- б) знание естественных основ физической культуры и спорта, здоровья, как социальной ценности и здорового образа жизни;
- в) формирование ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) (ОК-1);

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

- нормы здорового образа жизни и физической культуры (для ОК-1);
- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья (для ОК-1).

**уметь:**

- соблюдать нормы здорового образа жизни и физической культуры (для ОК-1).

**владеть:**

- методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности (для ОК-1).

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Учебно-тематический план

##### Заочная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателями
		Лекции/ Практические занятия
1	Физическая и умственная деятельность как неделимое целое (1 семестр)	0/4
1	Физическая и умственная деятельность как неделимое целое (2 семестр)	0/2
	(3 семестр)	0/0
4	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями (4 семестр)	0/2
	(5 семестр)	0/0
8	Адаптация к физическим упражнениям (6 семестр)	0/2
	<b>Всего:</b>	<b>0/10</b>

##### 4.2. Практические занятия

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.
1	Физическая и умственная деятельность как неделимое целое	Исследование физической работоспособности путем определения дыхательных возможностей организма* (1 семестр)	2
		Определение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после действия физической нагрузки * (1 семестр)	2
		Исследование быстроты движения человека ** (2 семестр)	1

		Исследование влияния знания результатов для выработки двигательного навыка ** (2 семестр)	1
4	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями	Субъективная оценка образа жизни и соматического здоровья *(4 семестр)	1
		Самооценка состояния *(4 семестр)	1
8	Адаптация к физическим упражнениям	Определение адаптационного потенциала человека *(6 семестр)	2
<b>Всего:</b>			10

Примечание: \* - практические работы выполняются по учебно-практическому пособию «Методы оценки состояния здоровья человека» В.А. Кривобокова. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2018. – 102 с.

\*\* - практические работы выполняются по учебно-практическому пособию «Физиология человека» В.А. Кривобокова. – Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2018. – 86 с.

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

При прослушивании лекций рекомендуется в конспекте отмечать все важные моменты, на которых заостряет внимание преподаватель, в частности те, которые направлены на качественное выполнение соответствующей практической работы.

Преподавателем запланировано использование при чтении лекций технологии учебной дискуссии. Поэтому рекомендуется фиксировать для себя интересные моменты с целью их активного обсуждения на дискуссии в конце лекции.

Залогом качественного выполнения практических работ является самостоятельная подготовка к ним накануне путем повторения материалов лекций. Рекомендуется подготовить вопросы по неясным моментам и обсудить их с преподавателем в начале практической работы.

Рекомендуется тщательно прорабатывать материал дисциплины при самостоятельной работе, участвовать во всех формах обсуждения и взаимодействия, как на лекциях, так и на практических занятиях в целях лучшего освоения материала и получения высокой оценки по результатам освоения дисциплины.

Выполнение самостоятельной работы подразумевает самостоятельное изучение разделов дисциплины, подготовку к практическим занятиям, написание реферата, подготовку к зачету.

Рекомендуемая трудоемкость самостоятельной работы представлена в таблице:

### Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.						
	Заочная формы обучения						
	Семестры						
	Общее	1	2	3	4	5	6
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины:</b>	<b>294</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>1 Физическая и умственная деятельность как неделимое целое:</b> 1. Роль физической деятельности и физической нагрузки; 2. Физические упражнения как средство предупреждения нарушений углеводного обмена и кровоснабжения; 3. Физические упражнения как средство поддержания высокой умственной работоспособности. 4. Методы физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности 5. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. 6. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.	30	30	0	0	0	0	0
<b>2 Методика бега на средние дистанции:</b> 1. Методы тренировки; 2. Техника бега; 3. Влияние силовой подготовки на технику бега.	18		18				
<b>3 Психологическая структура спортивной деятельности:</b> 1. Волевые усилия и их значение в спортивной деятельности; 2. Особенности эмоциональных переживаний в спорте; 3. Мотивы спортивной деятельности.	18		18				

<b>4 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями:</b> 1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии 2. Понятие здорового образа жизни; 3. Самооценка собственного здоровья 4. Обеспечение физического здоровья. Питание; 5. Закаливание; 6. Физические упражнения. 7. Формы занятий физическими упражнениями.	36			36		
<b>5 Оздоровительный бег и ходьба:</b> 1. Роль оздоровительного бега и ходьбы в жизни человека; 2. Эффекты оздоровительного бега и ходьбы; 3. Техника оздоровительного бега и ходьбы.	18				18	
<b>6 Самомассаж:</b> 1. Понятие массажа и основные приемы; 2. Методика массажа; 3. Противопоказания применения массажа.	18				18	
<b>7 Оздоровительные тренировки</b> 1. Дозировка интенсивности нагрузки при тренировках; 2. Физиологические эффекты тренировки; 3. Частота занятий и интервалы отдыха; 4. Методы тренировки.	18					18
<b>8 Адаптация к физическим упражнениям</b> 1. Срочная и долговременная адаптация; 2. Механизм адаптаций; 3. Понятие резистентности.	18					18
<b>9 Профилактика спортивного травматизма</b> 1. Спортивные травмы и их профилактика (легкая атлетика) 2. Спортивные травмы и их профилактика (лыжный спорт) 3. Спортивные травмы и их профилактика (спортивные игры) 4. Спортивные травмы и их профилактика (гимнастика) 5. Спортивные травмы и их профилактика	18					18



(плавание)							
<b>10. Основы организации безопасности различных производственных процессов в чрезвычайных ситуациях</b>	<b>15</b>						<b>15</b>
Подготовка к зачету	108	18	18	18	18	18	18
<b>Всего:</b>	<b>318</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 6.1. Перечень оценочных средств

1. Отчеты студентов по практическим работам
2. Банк вопросов к зачету (для 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестров).

### 6.2. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Зачет проходит в виде письменного ответа на вопрос. В билете 1 вопрос. Время, отводимое студенту на подготовку к зачету, составляет 45 минут.

Результаты зачета заносятся преподавателем в зачетную ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день зачета, а также выставляются в зачетную книжку студента.

### 6.2 Примеры оценочных средств Примерный перечень вопросов к зачету

*для 1 семестра*

1. Роль физической деятельности и физической нагрузки;
2. Физические упражнения как средство предупреждения нарушений углеводного обмена и кровоснабжения;
3. Физические упражнения как средство поддержания высокой умственной работоспособности.
4. Методы физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.
5. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
6. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.

*для 2 семестра*

1. Методы тренировки;
2. Техника бега;
3. Влияние силовой подготовки на технику бега.
4. Волевые усилия и их значение в спортивной деятельности;

5. Особенности эмоциональных переживаний в спорте;
6. Мотивы спортивной деятельности.

*для 3 семестра*

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии
2. Понятие здорового образа жизни;
3. Самооценка собственного здоровья
4. Обеспечение физического здоровья. Питание;
5. Закаливание;
6. Физические упражнения.
7. Формы занятий физическими упражнениями.

*для 4 семестра*

1. Роль оздоровительного бега и ходьбы в жизни человека;
2. Эффекты оздоровительного бега и ходьбы;
3. Техника оздоровительного бега и ходьбы.
4. Понятие массажа и основные приемы;
5. Методика массажа;
6. Противопоказания применения массажа.

*для 5 семестра*

1. Дозировка интенсивности нагрузки при тренировках;
2. Физиологические эффекты тренировки;
3. Частота занятий и интервалы отдыха;
4. Методы тренировки.
5. Срочная и долговременная адаптация;
6. Механизм адаптаций;
7. Понятие резистентности.

*для 6 семестра*

1. Спортивные травмы и их профилактика (легкая атлетика)
2. Спортивные травмы и их профилактика (лыжный спорт)
3. Спортивные травмы и их профилактика (спортивные игры)
4. Спортивные травмы и их профилактика (гимнастика)
5. Спортивные травмы и их профилактика (плавание)
6. Основы организации безопасности различных производственных процессов в чрезвычайных ситуациях

### 6.3. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

## 7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

### 7.1. Основная учебная литература

- **Физическая культура** [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. (Электронный ресурс: [znanium.com](http://znanium.com))
- **Здоровье и физическая культура студента**: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. (Электронный ресурс: [znanium.com](http://znanium.com))
- **Методы оценки состояния здоровья человека**: Учебно-практическое пособие / В.А. Кривобокова. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2018. – 102 с. (Электронный ресурс: ЭБС КГУ, <http://dspace.kgsu.ru/xmlui/handle/123456789/5062>)
- **Физиология человека** : Учебно-практическое пособие / В.А. Кривобокова. – Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2018. – 86 с. (Электронный ресурс: ЭБС КГУ, <http://dspace.kgsu.ru/xmlui/handle/123456789/4871>)

### 7.2. Дополнительная учебная литература

- 1) **Физическая культура**: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. (Электронный ресурс: [znanium.com](http://znanium.com))
- 2) Муллер, А. Б. **Физическая культура студента** [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близнаевский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. (Электронный ресурс: [znanium.com](http://znanium.com))

### 7.3. Печатные издания

1. Физиология человека: журнал

## 8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

нет

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Компьютерный класс, мультимедийное оборудование (переносной персональный компьютер, мультимедийный проектор, мультимедийный экран).

## **10. РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Официальные сайты по ГТО Режим доступа: <http://gto-normativy.ru/oficialnye-sajty-po-gto>
2. Физическая-культура.рф - Сайт по Физической Культуре Режим доступа: <http://физическая-культура.рф>
3. Комитет по физической культуре и спорту Режим доступа: <http://kfis.spb.ru/>

Аннотация к рабочей программе дисциплины  
**«Элективные курсы по физической культуре»**

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата  
**20.03.01 – Техносферная безопасность**

Направленность:  
**Безопасность жизнедеятельности в техносфере**

Трудоемкость дисциплины: 328 академических часа

Семестр: 1, 2, 3, 4, 5, 6 (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: Зачет на 1, 2 и 3 курсах

Физическая и умственная деятельность как неделимое целое. Методика бега на средние дистанции. Психологическая структура спортивной деятельности. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительный бег и ходьба. Самомассаж. Оздоровительные тренировки. Адаптация к физическим упражнениям. Профилактика спортивного травматизма. Основы организации безопасности различных производственных процессов в чрезвычайных ситуациях.