

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**СТАРОБЕЛЬСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ (ФИЛИАЛ)  
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего  
образования «Луганский государственный педагогический университет»  
(Старобельский факультет (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Кафедра физической культуры и охраны жизнедеятельности**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Старобельского факультета (филиала)  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
  
Маршуба И.В.  
«15» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**По направлению подготовки:**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).  
Русский язык. Английский язык.

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).  
Русский язык. Украинский язык.

49.03.01 Физическая культура. Физкультурное образование.

46.03.02 Документоведение и архивоведение. Организация делопроизводства  
в органах государственной власти и местного самоуправления.

44.03.01 Педагогическое образование. Начальное образование.

44.03.01 Педагогическое образование. Дошкольное образование.

44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). Разработка  
программного обеспечения образовательных систем.

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная, заочная

**Курс:** ОФО 1 курс(1,2 семестр), ЗФО 1 курс (1,2 семестр)

Старобельск, 2023

## Лист согласования

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» является частью основной профессиональной образовательной программы для бакалавров всех направлений подготовки очной и заочной форм обучения.

Составлена на основании Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по соответствующим направлениям подготовки:

44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» профиль подготовки: Русский язык. Английский язык – ФГОС № 125 от 22.02.2018г.;

44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» профиль подготовки: Русский язык. Украинский язык – ФГОС № 125 от 22.02.2018г.;

49.03.01 Физическая культура профиль Физкультурное образование. Образовательный стандарт – ФГОС № 940 от 19.09.2017г.;

46.03.02 Документоведение и архивоведение, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 29 октября 2020г. № 1343;

44.03.01 Педагогическое образование. Начальное образование. ФГОС № 121 от 22.02.2018г.

44.03.01 Педагогическое образование. Дошкольное образование. ФГОС № 121 от 22.02.2018г.

44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). Разработка программного обеспечения образовательных систем. № 124 от 22.02.2018г.

### СОСТАВИТЕЛЬ:

ассистент кафедры физической культуры и охраны жизнедеятельности Старобельского факультета (филиал) ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», **Решетило Евгений Константинович.**

Утверждена на заседании кафедры физической культуры и охраны жизнедеятельности

«1» сентября 2023 г., протокол № 1


Заведующий кафедрой

 А.В. Туленцов

Одобрена на заседании учебно-методического совета Старобельского факультета (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

«15» ноября 2023 г., протокол № 3

Председатель

 О.В. Верховод

### СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора  
Старобельского факультета  
(филиал)

 А.В. Стась

«15» ноября 2023 г.

## **Структура и содержание учебной дисциплины**

### **1 Цели и задачи учебной дисциплины**

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является освоение компетенций (индикаторов достижения компетенций), предусмотренных рабочей программой. В рамках дисциплины осуществляется воспитательная работа, предусмотренная рабочей программой воспитания, календарным планом воспитательной работы.

#### **Задачи учебной дисциплины:**

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- 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, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **2 Место дисциплины в структуре ОПОП**

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках обязательной части Блока 1 «Дисциплина» и относится к блоку здоровьесберегающих дисциплин, входит в раздел учебного плана.

Является обязательным разделом здоровьесберегающего компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Способствует расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

Содержание дисциплины является логическим продолжением дисциплин естественнонаучного цикла для всех специальностей и направлений факультета. Изучается студентами 1 курса.

Знания и умения, приобретаемые студентами после освоения содержания дисциплины, будут использоваться для: укрепления физического и психического здоровья и повышения работоспособности.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>1.1_Б.УК-7</b>	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;</li> <li>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;</li> <li>- основы организации здорового образа жизни;</li> <li>- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;</li> <li>- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;</li> <li>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и индивидуального вида спорта (индивидуального вида спорта);</li> <li>- основы планирования и проведения занятий по физической культуре;</li> <li>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;</li> <li>- правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</li> </ul>
	<b>2.1_Б.УК-7</b>	<b>Умеет:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</li> <li>- проводить занятия по общей физической подготовке;</li> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</li> </ul>
	<b>3.1_Б.УК-7</b>	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;</li> <li>- навыками планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта;</li> <li>- навыками планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальным видам спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;</li> <li>- техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и индивидуальных видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul>

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

1 курс (1-2 семестр / 1-2 триместр).

Вид учебной работы	Объём часов	
	Очная форма	Заочная форма
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка, в том числе:</b>	<b>24</b>	<b>8</b>
Лекции	2	8
Практические занятия	22	
Лабораторные работы		
Контрольные работы		
Курсовая работа/курсовой проект		
Самостоятельная работа	44	60
Другие формы организации учебного процесса: <b>контроль</b>	4	4
<b>Форма аттестации</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в спортивном зале факультета и на стадионе «Колос». В качестве оздоровительных, обучающих и развивающих упражнений используются тренировочные средства из различных видов спорта и лечебной физической культуры

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к разделу базовой части учебного плана. Особое внимание при планировании и организации практических занятий следует обращать на мотивацию к занятиям физической культурой и индивидуальные предпочтения к занятиям определенными видами спорта. Собственные социологические исследования показывают, что более 90% опрошенных студентов предпочитают выполнять на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» тренировочные упражнения из арсенала прикладной гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, а так же атлетической гимнастики.

Отдельные практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся с использованием комплексов упражнений из арсенала различных видов спорта, поэтому тематика практических занятий предполагает перечисление упражнений, которые могут быть выполняться в указанном объеме на протяжении изучения всей дисциплины.

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры.**

Основные направления физической культуры. Физическая культура личности студента. Мотивационно-ценностный компонент формирования физической культуры студента; знания, убеждения, потребности, мотивы, интересы, отношения, ценностные ориентации, эмоции, волевые усилия. Физическая культура и спорт как средства социализации личности. Ценностные ориентации студентов в сфере физической культуры. Социальные функции физической культуры в вузе. Критерии сформированности физической культуры личности студента и уровни ее проявления.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Гомеостаз. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечнососудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятные последствия для организма. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Средства физической культуры,

обеспечивающие устойчивость к физической и умственной деятельности. Двигательная активность как фактор увеличения продолжительности жизни, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды и некоторым заболеваниям. Показатели тренированности организма в покое и при выполнении стандартной и предельно напряженной работы.

**Тема 2. Основы здорового образа жизни студентов. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье.

Влияние условий окружающей среды на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Направленность образа жизни студентов, его характеристика. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены. Учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его оценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Физическое самовоспитание как необходимое условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Психофизиологическая характеристика учебного труда и быта студента. Динамика умственной и физической работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Влияние активного двигательного режима на повышение устойчивости организма к нервно-эмоциональному и умственному перенапряжению. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов средствами физической культуры и спорта. Базовые комплексы, рекомендуемые для повышения умственной работоспособности студентов в период сессии. Форма организации двигательного режима студентов в период сессии.

**Тема 3. Педагогические основы физического воспитания. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.**

Принципы и методы ФВ. Средства ФВ. Построение учебно-тренировочного занятия в ФВ.

Понятие системы физического воспитания и ее составляющие. Основные принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основные средства физического воспитания. Физические качества и их значение в производственной деятельности, спорте и быту.

Средства и методы развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами в процессе их развития, преимущественное развитие отдельных физических качеств. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая и теоретическая. Объем и интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энерготраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

#### **Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, их мотивация. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности содержания самостоятельных занятий в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузки и частотой сердечных сокращений. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Частота сердечных сокращений и порог анаэробного обмена у лиц разного возраста. Энерготраты при физической нагрузке разной интенсивности. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий (питание, питьевой режим, уход за кожей, места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма). Участие в спортивных соревнованиях.

Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, тестов для оценки физического развития,



телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

**Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Социальные функции спорта. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Студенческий спорт. Система спортивных студенческих соревнований: внутривузовские, международные. Спортивные общественные студенческие организации и объединения. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное время и свободное время. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью: укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышения функциональных возможностей организма; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Физиологические основы тренировки: тип нагрузки, величина нагрузки, интенсивность нагрузки, частота занятий, интервалы отдыха, методы тренировки. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений. Виды спорта комплексного воздействия на организм занимающихся. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта.

Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса, определение целей и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической.

Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований в избранном виде спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Общие положения. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду. Личная необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП студентов.

Виды и формы труда умственных работников. Условия, характер труда, психофизические нагрузки работников умственного труда. Неблагоприятные факторы, влияющие на здоровье работников умственного труда. Требования к физической подготовленности работников умственного труда: ведущие физические качества, необходимые двигательные навыки, рекомендуемые виды спорта и оздоровительные системы, рекомендуемый двигательный режим.

Профилактика профессиональных заболеваний работников умственного труда средствами физической культуры и спорта. Основные профессионально значимые прикладные знания психофизические качества, специальные качества и свойства личности, жизненно необходимые умения, навыки и виды

спорта для работников умственного труда. Требования и нормативы по ППФП студентов.

#### **Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.**

Производственная физическая культура (ПФК), ее цель и задачи. Методические основы ПФК. Влияние условий труда и быта специалистов на выбор форм, методов и средств ПФК. ПФК в рабочее время: производственная гимнастика, методика составления её комплексов и их место в течение рабочего дня ППФП в режиме рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время: утренняя гигиеническая гимнастика, специально направленные физические упражнения, краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв, попутная тренировка, физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма. ППФП специалиста в свободное время. Дополнительные средства повышения работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание ПФК специалистов. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.

### 4.3 Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры.	2	2
2	Основы здорового образа жизни студентов. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		2
3	Педагогические основы физического воспитания. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.		2
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2
6	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.		
<b>Итого</b>		2	8

### 4.4 Практические занятия

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусмотрены только для очной формы обучения.

№ п/п	Название темы	Объем часов
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	
1	Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Челночный бег 3х10 м. Бег на длинные дистанции (2000 м девушки, 3000 м юноши). Прыжок в длину с места.	2
	<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	
2	Прикладная гимнастика. Строевые упражнения. Вольные упражнения. Акробатика. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития силы мышц спины. Упражнения для развития силы грудных мышц.	2
3	Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие плечевого пояса. Упражнения на развитие силы спины и ног. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств. Техника безопасности занятий.	2
4	Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2

<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		
5	Настольный теннис. Удары и подачи различного вида. Тактические действия в игре. Учебная игра. Учебно-тренировочная игра.	2
6	Бадминтон. Основные приемы игры (удары снизу, сверху, подачи). Тактические действия в игре (выполнение плоских ударов, ударов у сетки, передвижения).	2
7	Бадминтон. Учебная игра. Учебно-тренировочная игра.	2
8	Волейбол. Техника безопасности в игре. Техника передачи сверху. Техника передачи снизу.	2
9	Волейбол. Техника подач сверху и снизу. Атакующий удар, блокирование. Техничко-тактические действия в игре. Учебная игра.	2
10	Техника ведения и передачи мяча; броски мяча в кольцо (с места, в движении, прыжком); техника зонной защиты.	2
11	Баскетбол. Перехваты, приемы, применяемые против броска, накрывание; тактика игры в нападении; тактика игры в защите. Учебная игра.	2
<b>Итого:</b>		<b>22</b>

#### 4.5 Лабораторные работы

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

#### 4.6 Самостоятельная работа

№ п/ п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Физическая культура личности студента.	2	2
2	Физическая культура личности студента. Мотивационно-ценностный компонент формирования физической культуры студента; знания, убеждения, потребности, мотивы, интересы, отношения, ценностные ориентации, эмоции, волевые усилия.	4	4
3	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	2	4
4	Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции.	4	4
5	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	4	4
6	Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.	4	4
7	Динамика умственной и физической работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.	2	4
8	Форма организации двигательного режима студентов в период сессии.	2	4

9	Построение учебно-тренировочного занятия в физическом воспитании.	2	2
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.	4	4
11	Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.	4	4
12	Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля.	2	4
13	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	4	4
14	Студенческий спорт. Система спортивных студенческих соревнований: внутривузовские, международные.	2	4
15	Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цель и задачи. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студентов.	4	4
16	Производственная физическая культура (ПФК), ее цель и задачи. Методические основы ПФК. Влияние условий труда и быта специалистов на выбор форм, методов и средств ПФК.	2	4
<b>Итого:</b>		<b>48</b>	<b>60</b>

#### **4.7 Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.**

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

### **5 Методическое обеспечение, образовательные технологии**

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся необходимо использовать методические разработки: рекомендации, указания, пособия, электронные учебники с целью получения знаний студентами.

Используемые методические разработки должны быть направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

### **6 Формы контроля освоения учебной дисциплины**

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме сдачи контрольных нормативов (физическая подготовка).

### Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
<b>1 семестр</b>	
Практические занятия (5*15 б.)	5 (15 б.) = 75 б.
Контроль самостоятельной работы	15 б.
Аттестация	10 б.
<b>Всего:</b>	<b>100</b>
<b>2 семестр</b>	
Практические занятия (6*10 б.)	6 (10 б.) = 60 б.
Контроль самостоятельной работы	15 б.
Зачет	25 б.
<b>Всего:</b>	<b>100</b>

### Система оценивания учебных достижений студентов заочной формы обучения

Студенты заочной формы обучения получают зачет во 2 триместре на основании выполнения заданий самостоятельной работы. Зачет выставляется в соответствии с накопительной системой оценивания по 100-балльной шкале.

### Система оценивания учебных достижений студентов заочной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
<b>1 триместр</b>	
Самостоятельная работа (составление комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика))	40
<b>2 триместр</b>	
Самостоятельная работа (составление комплекса упражнений оздоровительной направленности (стрейтчинг))	40
Зачет	20
<b>Всего:</b>	<b>100</b>

### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания дифференцированного зачета	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все	Зачтено

		предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	<b>83–89</b>	<b>В</b> – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	<b>75–82</b>	<b>С</b> – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	<b>63–74</b>	<b>Д</b> – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	<b>50–62</b>	<b>Е</b> – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	<b>21–49</b>	<b>FX</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено

Неудовлетворительно	0–20	<b>F</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	
---------------------	------	--	--

## 7 Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

### *а) основная литература:*

1. Алексеев С. В. Спортивное право: договорные отношения в спорте: Учебное пособие для вузов / С. В. Алексеев, М. О. Буянова, А. В. Чеботарев. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 107 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <https://urait.ru>. - ISBN 978-5-534-12723-2
2. Кузьмин В. А. Специфика и особенности занятий физической культурой со студентами различного уровня двигательной подготовленности (на примере бокса): Монография /В.А. Кузьмин, М.Д. Кудрявцев. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2018. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-3942-5.
3. Письменский И. А. Физическая культура: Учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 493 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <https://urait.ru>. - ISBN 978-5-534-09116-8
4. Серженко Е. В. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений: Учебно-методическая литература / Е.В. Серженко, С.В. Плетцер. - Волгоград: ФГБОУ ВПО Волгоградский государственный аграрный университет, 2015. - 76 с.
5. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие / М.Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 160 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <https://urait.ru>. - ISBN 978-5-534-10524-7.

### *б) дополнительная литература:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие /В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд.; перераб. - М.: Издательский дом «Альфа-М» : ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М», 2014. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8.
2. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учебное пособие / А. А. Бишаева. - М.: КноРус, 2016. – 299с. - Режим доступа: [book.ru](http://book.ru). - ISBN 978-5-406-01846-0.
3. Буянова М. О. Спортивное право. Общая теория: Учебник для вузов / М. О. Буянова. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 154 с. - (Высшее образование).



образование). - Режим доступа: <https://urait.ru>. – ISBN 978-5-534-10052-5

4. Горяинова Н. С. Ценностные приоритеты российской студенческой молодежи в области здоровья в условиях кризиса физической культуры и спорта / Н.С. Горяинова. - М.: Русайнс, 2018. - 133с. - Режим доступа: [book.ru](https://book.ru).. - ISBN 978-5-4365-1417-8.

5. Зульфугарзаде Т. Э. Правовые основы физической культуры и спорта: Учебное пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. - М.: ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М», 2017. - 140 с. - ISBN 978-5-16-012700-2.

6. Спортивная метрология: Учебник для вузов / отв. ред. В. В. Афанасьев. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 209 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <https://urait.ru>. - ISBN 978-5-534-07484-0

7. Спортивные игры: правила, тактика, техника: Учебное пособие для вузов / под общ. ред. Е.В. Конеевой. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 322 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/456321> . - ISBN 978-5-534-11314-3

8. Стеблецов Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : Учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 195 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/465848> . - ISBN 978-5-534-13274-8.

9. Физическая культура: Учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер и др.. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 424 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <https://urait.ru>. – ISBN 978-5-534-02483-8

10. Физическая культура: Учебное пособие для вузов под ред. Е. В. Конеевой. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 599 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/446683> . - ISBN 978-5-534-12033-2

## **8 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины используются следующие спортивные сооружения: спортивный зал и фитнес-зал факультета, спортивные площадки стадиона «Колос».

В процессе проведения учебных занятий используется следующий спортивный инвентарь и спортивное оборудование: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, медбольные, фитболы, скакалки, обручи, степ-платформы, ракетки настольного тенниса, ракетки для бадминтона, карематы, гимнастические маты, бодибары, гимнастические палки, гантели, штанги, шведская стенка, тренажерный комплекс.

Прочее: рабочие места преподавателей и студентов, должны соответствовать гигиеническим стандартам и требованиям, предъявляемых к спортивному сооружению, оснащенные, оборудованием и спортивным инвентарем, для эффективного проведения учебного и тренировочного процесса.

## 9 Лист дополнений и изменений

[illegible]