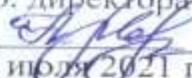


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна  
Должность: директор филиала  
Дата подписания: 08.09.2021 15:30:38  
Уникальный программный ключ:  
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ  
(СамГУПС)

Филиал СамГУПС в г. Нижнем Новгороде

РАССМОТРЕНА  
на заседании Ученого совета филиала  
СамГУПС в г. Нижнем Новгороде  
протокол от 22 июня 2021 г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:  
и.о. директора филиала  
 Н.Н. Маланичева  
12 июля 2021 г.

## Физическая культура и спорт рабочая программа дисциплины

Специальность 23.05.06 Строительство железных дорог,  
мостов и транспортных тоннелей

Специализация: Управление техническим состоянием  
железнодорожного пути

Форма обучения: очная

Нижний Новгород 2021

Программу составил: Попов А.А.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС:  
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей специализация «Управление техническим состоянием железнодорожного пути» утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «27» марта 2018 г. № 218.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины»

Протокол от «19» июня 2021 г. № 10

Зав. кафедрой, канд. техн. наук, проф. \_\_\_\_\_



Подпись

И.В. Каспаров

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

## 1.1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

Целью физического воспитания обучающихся 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 жизни и профессиональной деятельности.

Цель дисциплины - формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношение к физической культуре, для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

Формирование знаний и навыков обучающихся осуществляется в ходе лекционных занятий, выполнения практических работ, осуществления самостоятельной работы с литературой.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-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 знаний, 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.

## 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Индикатор	Результаты освоения учебной дисциплины
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.1. Идентифицирует и анализирует социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовки.	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания;</li> <li>- характеристики и особенности феномена физической культуры и спорта;</li> <li>- теорию физической культуры и спорта;</li> <li>- научно-практические основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и</li> </ul>

	<p>физической подготовленности.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>- уметь проводить соревнования по игровым видам спорта в трудовых коллективах.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья;</li> <li>- готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания.</li> </ul>
<p>УК-7.2. Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;</li> <li>- принципы здорового образа жизни;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать режим дня, приводящий к здоровому образу жизни;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- владеть мячом в игровых видах спорта.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью к организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</li> <li>- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</li> <li>- методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха;</li> <li>- методикой проведения спортивных соревнований.</li> </ul>

**2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**  
 Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к

обязательной части Блока Б1 «Дисциплины (модули)».

Код дисциплины	Наименование дисциплины	Коды формируемых компетенций, индикаторов
<b>Осваиваемая дисциплина</b>		
Б1.О.05	Физическая культура и спорт	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)
<b>Предшествующие дисциплины</b>		
	Образовательная программа среднего общего образования	
<b>Дисциплины, осваиваемые параллельно</b>		
	нет	
<b>Последующие дисциплины</b>		
Б3.01	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)

### 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделяемых на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

#### 3.1. Распределение объема учебной дисциплины (модуля) на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Всего часов по учебному плану	Курсы (семестры)
		1 (1; 2)
Общая трудоемкость дисциплины:		
- часов	72	72
- зачетных единиц	2	2
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), часов</b>	68,5	68,5
<i>из нее аудиторные занятия, всего</i>	68,5	68,5
в т.ч.:		
лекции	18	18
практические занятия	50	50
лабораторные работы		
КА	0,5	0,5
КЭ		
<b>Самостоятельная подготовка к экзаменам в период экзаменационной сессии (контроль)</b>		
<b>Самостоятельная работа (всего), часов</b>	3,5	3,5
в т.ч. на выполнение:		
контрольной работы		
расчетно-графической работы		
реферата		
курсовой работы		
курсового проекта		
Виды промежуточного контроля	За(2)	За(2)
Текущий контроль (вид, количество)		

#### 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 4.1. Темы и краткое содержание курса

№ п/п	Наименование модуля дисциплины	Содержание модуля
1.	Основы здорового образа жизни студента. Освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.	Мониторинг физической подготовленности учащихся. Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики. Атлетическая гимнастика. Фитнес.
2.	Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр, атлетической гимнастики и фитнеса.	Баскетбол. ОФП с элементами гимнастики и акробатики. Фитнес. Бадминтон.
3.	Овладение способами совершенствования жизненно важных умений и навыков. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр.	ОФП с элементами легкой атлетики, гимнастики и акробатики. Фитнес. Бадминтон. Мониторинг физической подготовленности студентов (контрольный раздел).
4.	Технологии обучения здоровому образу жизни. Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью	Мониторинг физической подготовленности студентов. ОФП с элементами легкой атлетики. Атлетическая гимнастика. Фитнес.
5.	Изучение методик составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.	Баскетбол. ОФП с элементами гимнастики и акробатики. Бадминтон. Атлетическая гимнастика.
6.	Развитие физических качеств в базовых видах спорта.	Волейбол. ОФП с элементами легкой атлетики. Фитнес. Бадминтон. Мониторинг физической подготовленности (контрольный раздел).
7.	Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.	Мониторинг физической подготовленности студентов. ОФП с элементами легкой атлетики. Атлетическая гимнастика. Баскетбол. Фитнес.
8.	Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием	Баскетбол. ОФП с элементами гимнастики и акробатики. Бадминтон. Атлетическая гимнастика.
9.	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	Волейбол. ОФП с элементами легкой атлетики. Фитнес. Бадминтон. Мониторинг физической подготовленности (контрольный раздел).
10.	Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств	Мониторинг физической подготовленности студентов. ОФП с элементами легкой атлетики. Атлетическая гимнастика. Фитнес.
11.	Методики проведения учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта или системе физических упражнений	Баскетбол. ОФП с элементами гимнастики и акробатики. Бадминтон.
12.	Формирование прикладных умений и навыков с акцентом развития физических качеств в базовых видах спорта	Волейбол. ОФП с элементами легкой атлетики. Фитнес. Бадминтон. Мониторинг физической подготовленности (контрольный раздел).

#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

Названия разделов и тем	Всего часов по учебному плану	Виды учебных занятий		
		Контактная работа (Аудиторная работа)		СР
		ЛК	ПЗ	

1 семестр				
Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.	4		4	
Тема 2. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр, атлетической гимнастики и фитнеса (фитнес)	10		10	
Тема 3. Овладение способами совершенствования жизненно важных умений и навыков. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр (спортивные игры)	10		10	
Тема 4. Технологии обучения здоровому образу жизни. Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью	1,75			1,75
Тема 5. Изучение методик составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.	10		10	
КА	0,25			
КЭ				
Контроль				
Всего за 1 семестр	36		34	1,75
2 семестр				
Тема 6. Развитие физических качеств в базовых видах спорта. (ОФП)	4		4	
Тема 7. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений (легкая атлетика)	4		4	
Тема 8. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием	8	8		
Тема 9. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	9,75	8		1,75
Тема 10. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств	4		4	
Тема 11. Методики проведения учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта или системе физических упражнений	2	2		
Тема 12. Формирование прикладных умений и навыков с акцентом развития физических качеств в базовых видах спорта (волейбол, баскетбол)	4		4	
КА	0,25			
КЭ				
Контроль				
Всего за 2 семестр	36	18	16	1,75
<b>ИТОГО за 1 курс</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>50</b>	<b>3,5</b>

#### 4.3. Тематика практических занятий

Тема практического занятия	Количество часов
<b>1 курс</b>	
1 семестр	
Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Освоение жизненно	4

важных двигательных умений и навыков.	
Тема 2. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр, атлетической гимнастики и фитнеса ( <b>фитнес</b> )	10
Тема 3. Овладение способами совершенствования жизненно важных умений и навыков. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр ( <b>спортивные игры</b> )	10
Тема 5. Изучение методик составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.	10
Всего за 1 семестр	34
2 семестр	
Тема 6. Развитие физических качеств в базовых видах спорта. ( <b>ОФП</b> )	4
Тема 7. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений. ( <b>легкая атлетика</b> )	4
Тема 10. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств	4
Тема 12. Формирование прикладных умений и навыков с акцентом развития физических качеств в базовых видах спорта ( <b>волейбол, баскетбол</b> )	4
Всего за 2 семестр	16
<b>ИТОГО за 1 курс</b>	<b>50</b>

#### 4.4. Тематика практических занятий

**Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики.** Бег и спортивная ходьба. ОРУ с предметами и без предметов. СБУ и прыжковые упражнения. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Техника низкого старта и стартового разбега в беге на короткие дистанции. Техника высокого старта. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений и эстафет.

**Баскетбол.** Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

**Фитнес.** Аэробика. Элементы степ-аэробики. Элементы йоги. Упражнения на тренажерах для развития общей, скоростно-силовой и силовой выносливости. Развитие силы, ловкости и гибкости, совершенствование осанки; воспитание настойчивости и упорства.

**Атлетическая гимнастика (тренажерный зал).** Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Упражнения на тренажерах, со



штангой, гирями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

### **Волейбол.**

Стойки. Перемещения. Прием. Поддача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

### **ОФП с элементами гимнастики и акробатики.**

Строевые упражнения, построения, перестроения. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках, голове и руках. Общеразвивающие и специально-развивающие упражнения, направленные на развитие гибкости.

### **Бадминтон.**

Стойка бадминтониста. Основные удары в бадминтоне. Основы тренировки в бадминтоне. Тактика в бадминтоне. Развитие физических качеств, необходимых бадминтонисту. Современные правила игры в бадминтон. Двухсторонняя игра

## **Контрольные нормативы по физической подготовленности учащихся основной медицинской группы учебного заведения (на базе 9 классов)**

Вид упражнений	1 КУРС			2 КУРС			3 КУРС			4 КУРС			
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
Бег 100 М	Юн	15,5	15,0	14,5	15,0	14,5	14,2	14,5	14,2	13,7	14,2	14,0	13,5
	Дев	18,0	17,5	16,5	17,5	16,5	16,2	17,0	16,5	16,2	16,5	16,2	16,0
Бег 400 М.	Юн	1,25	1,30	1,35	1,25	1,30	1,35	1,25	1,30	1,35	1,25	1,30	1,35
	Дев	1,35	1,40	1,45	1,35	1,40	1,45	1,35	1,40	1,45	1,35	1,40	1,45
Бег 500 М	Юн	2,00	1,50	1,40	2,00	1,50	1,40	2,00	1,50	1,40	2,00	1,50	1,40
	Дев	2,10	2,00	1,50	2,10	2,00	1,50	2,10	2,00	1,50	2,10	2,00	1,50
Бег 1000 М	Юн	4,00	3,35	3,20	4,00	3,35	3,20	4,00	3,35	3,20	4,00	3,35	3,20
	Дев	4,15	3,50	3,35	4,15	3,50	3,35	4,15	3,50	3,35	4,15	3,50	3,35
Бег 2000 М	Юн	13,0	12,4	11,2	13,0	12,4	11,2	13,0	12,4	11,2	13,0	12,4	11,2
	Дев	13,1	12,5	11,3	13,1	12,5	11,3	13,1	12,5	11,3	13,1	12,5	11,3
Бег 3000 М	Юн	14,3	13,2	13,0	14,3	13,2	13,0	14,3	13,2	13,0	14,3	13,2	13,0
	Дев	15,0	14,0	13,0	15,0	14,0	13,0	15,0	14,0	13,0	15,0	14,0	13,0
Метание гранаты 500 м, 700 м.	Юн	14	18	21	14	18	21	14	18	21	14	18	21
	Дев	32	34	36	32	34	36	32	34	36	32	34	36
Прыжки в длину с разбега	Юн	3	3,20	3,45	3	3,20	3,45	3	3,20	3,45	3	3,20	3,45
	Дев	4	4,20	4,40	4	4,20	4,40	4	4,20	4,40	4	4,20	4,40
Прыжки с места	Юн	1,45	1,65	1,80	1,45	1,65	1,80	1,45	1,65	1,80	1,45	1,65	1,80
	Дев	2,05	2,25	2,35	2,05	2,25	2,35	2,05	2,25	2,35	2,05	2,25	2,35
Подтягивание	Юн	8	10	12	9	11	13	10	12	14	11	13	15
Поднимание тулов.	Юн	35	40	50	35	40	50	35	40	50	35	40	50
	Дев	27	32	37	27	32	37	27	32	37	27	32	37
Сгибан. и разг. Рук	Юн	10	12	14	10	12	14	10	12	14	10	12	14
	Дев	8	10	12	8	10	12	8	10	12	8	10	12
От пола	Юн	20	30	40	20	30	40	20	30	40	20	30	40
	Дев	8	10	12	8	10	12	8	10	12	8	10	12
Бег на лыжах Д.3 км. Ю. 5 км	Юн	21,3	20	19	21,3	20	19	21,3	20	19	21,3	20	19
	Дев	30	27	25	30	27	25	30	27	25	30	27	25
Приседание за 1 мин.	Юн	40	45	50	40	45	50	40	45	50	40	45	50
	Дев	45	50	55	45	50	55	45	50	55	45	50	55
Пресс за 1 мин.	Юн	30	35	40	30	35	40	30	35	40	30	35	40
	Дев	45	50	55	45	50	55	45	50	55	45	50	55
Скакалка в 1 мин.	Юн	70	80	90	70	80	90	70	80	90	70	80	90
	Дев	80	90	100	80	90	100	80	90	100	80	90	100
Челнок	Ю.3*10	8,3	8	7,3	8,3	8	7,3	8,3	8	7,3	8,3	8	7,3
	Дев.	9,8	9,4	8,4	9,8	9,4	8,4	9,8	9,4	8,4	9,8	9,4	8,4

## Контрольные нормативы по физической подготовленности

№ п/п	Вид упражнений	1 КУРС			2 КУРС			3КУРС		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 100 М Юн	15,0	14,5	14,2	14,5	14,2	13,7	14,2	14,0	13,5
		17,5	16,5	16,2	17,0	16,5	16,2	16,5	16,2	16,0
2	Бег 400 М. Юн	1.25	1.30	1.35	1.25	1.30	1.35	1.25	1.30	1.35
		1.35	1.40	1.45	1.35	1.40	1.45	1.35	1.40	1.45
3	Бег 500 М Юн	2.00	1.50	1.40	2.00	1.50	1.40	2.00	1.50	1.40
		2.10	2.00	1.50	2.10	2.00	1.50	2.10	2.00	1.50
4	Бег 1000 М Юн	4.00	3.35	3.20	4.00	3.35	3.20	4.00	3.35	3.20
		4.15	3.50	3.35	4.15	3.50	3.35	4.15	3.50	3.35
5	Бег 2000 М Юн	13.0	12.4	11.2	13.0	12.4	11.2	13.0	12.4	11.2
		13.1	12.5	11.3	13.1	12.5	11.3	13.1	12.5	11.3
6	Бег 3000 М Юн	14.3	13.2	13.0	14.3	13.2	13.0	14.3	13.2	13.0
		15.0	14.0	13.0	15.0	14.0	13.0	15.0	14.0	13.0
7	Метание гранаты 500 м, 700 м.	14	18	21	14	18	21	14	18	21
		32	34	36	32	34	36	32	34	36
8	Прыжки в длину с разбега Дев, Юн	3	3.20	3.45	3	3.20	3.45	3	3.20	3.45
		4	4.20	4.40	4	4.20	4.40	4	4.20	4.40
9	Прыжки с места Юн	1.45	1.65	1.80	1.45	1.65	1.80	1.45	1.65	1.80
		2.05	2.25	2.35	2.05	2.25	2.35	2.05	2.25	2.35
10	Подтягивание Юн	9	11	13	10	12	14	11	13	15
11	Поднимание тулов. Юн	35	40	50	35	40	50	35	40	50
		27	32	37	27	32	37	27	32	37
12	Сгибан. и разг. Рук Юн	10	12	14	10	12	14	10	12	14
		8	10	12	8	10	12	8	10	12
13	От пола Юн	20	30	40	20	30	40	20	30	40
		8	10	12	8	10	12	8	10	12
14	Бег на лыжах Д.3 км. Ю. 5 км	21.3	20	19	21.3	20	19	21.3	20	19
		30	27	25	30	27	25	30	27	25
15	Приседание за 1 мин. Юн	40	45	50	40	45	50	40	45	50
		45	50	55	45	50	55	45	50	55
16	Пресс за 1 мин. Юн	30	35	40	30	35	40	30	35	40
		45	50	55	45	50	55	45	50	55
17	Скакалка в 1 мин. Юн	70	80	90	70	80	90	70	80	90
		80	90	100	80	90	100	80	90	100
18	Челнок Ю.3*10	8.3	8	7.3	8.3	8	7.3	8.3	8	7.3
		9.8	9.4	8.4	9.8	9.4	8.4	9.8	9.4	8.4

### 4.5. Тематика лабораторных работ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

### 4.6. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены.

### 4.7. Тематика контрольных работ

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

#### 4.8. Тематика рефератов

Рефераты учебным планом не предусмотрены.

### 5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

#### 5.1. Распределение часов по темам и видам самостоятельной работы

Разделы и темы	Всего часов по учебному плану	Вид работы
<b>1 курс</b>		
1 семестр		
Тема 1. Технологии обучения здоровому образу жизни. Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью	1,75	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации
Всего за 1 семестр	1,75	
2 семестр		
Тема 2. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	1,75	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации
Всего за 2 семестр	1,75	
ИТОГО за 1 курс	3,5	

#### 5.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся с указанием места их нахождения:

- учебная литература - библиотека филиала;
- методические рекомендации по самостоятельному изучению теоретического материала - сайт филиала.

#### 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Вид оценочных средств	Количество
<b>Текущий контроль</b>	
Курсовая работа (проект)	-
Контрольная работа	1
Реферат	-
<b>Промежуточный контроль</b>	
Зачет	-
Зачет с оценкой	-
Экзамен	1

Фонд оценочных средств представлен в приложении к рабочей программе.

#### 7. Перечень основной и дополнительной литературы

<b>7.1. Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Письменский И. А.	Физическая культура : учебник для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/450">https://urait.ru/bcode/450</a>	Электронный ресурс

			<a href="#">258</a>	
Л1.2	Муллер А. Б. [и др.]	Физическая культура : учебник и практикум для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — режим доступа : <a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>	Электронный ресурс
<b>7.2. Дополнительная литература</b>				
Л2.1	Под ред. Конеевой Е.В.	Физическая культура : учебное пособие для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. Режим доступа <a href="https://urait.ru/bcode/446683">https://urait.ru/bcode/446683</a>	Электронный ресурс

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Официальный сайт филиала.
2. Электронная библиотечная система.

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

В процессе освоения дисциплины обучающиеся должны посетить лекционные и практические занятия, проводить самостоятельную работу, сдать зачеты.

Лекционные занятия составляют основу теоретического обучения, включают в себя систематизированные основы знаний по дисциплине, концентрируют внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах. В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на выполнение самостоятельной работы.

В ходе лекций обучающимся рекомендуется:

- вести конспектирование учебного материала;
- обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению;
- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Для успешного овладения курсом необходимо посещать все лекции, так как тематический материал взаимосвязан между собой.

В ходе практических занятий обучающиеся должны повысить уровень физической подготовленности средствами спортивных игр, атлетической гимнастики и фитнеса.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной и научной литературы. В рамках самостоятельной работы обучающиеся должны рассмотреть теоретический материал, который не выносится на лекционный курс.

Подготовка к зачету предполагает:

- изучение рекомендуемой литературы;
- изучение конспектов лекций.

## **10. Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем, используемых**

**при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Программное обеспечение для проведения лекций, демонстрации презентаций: Microsoft Office 2010 и выше.

**Профессиональные базы данных,  
используемые для изучения дисциплины (модуля) (свободный доступ)**

1. Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей Физкультуры - <https://pculture.ru/literatura/>
2. Портал интеллектуального центра – научной библиотеки им. Е.И. Овсянкина - [https://library.narfu.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=531&Itemid=600&lang=ru](https://library.narfu.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=531&Itemid=600&lang=ru)

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

**11.1. Требования к аудиториям (помещениям, кабинетам) для проведения занятий с указанием соответствующего оснащения**

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета (проведение занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации) - кабинет «Социальных и гуманитарных дисциплин», аудитория № 404. Специализированная мебель: столы ученические - 18 шт., стулья ученические - 36 шт., доска настенная - 1 шт., стол преподавателя - 1 шт., стул преподавателя - 1 шт. Технические средства обучения: переносной экран, переносной проектор, ноутбук. Учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины - комплект презентаций (хранится на кафедре).

**11.2. Перечень лабораторного оборудования**

Лабораторное оборудование учебным планом не предусмотрено.

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

## 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения учебной дисциплины (модуля)

### 1.1. Перечень компетенций

**УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикатор УК-7.1. Идентифицирует и анализирует социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовки.

Индикатор УК-7.2. Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма.

### 1.2. Этапы формирования компетенций в процессе освоения учебной дисциплины (модуля)

Наименование этапа	Содержание этапа (виды учебной работы)	Коды формируемых на этапе компетенций, индикаторов
Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	Лекции, самостоятельная работа обучающихся с теоретической базой	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)
Этап 2. Формирование умений	Практические занятия	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)
Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	Практические занятия	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)
Этап 4. Проверка усвоенного материала	Зачеты	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

### 2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этап формирования компетенции	Код компетенции, индикатора	Показатели оценивания компетенций	Критерии	Способы оценки
Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)	- Посещение лекционных занятий; - участие в обсуждении теоретических вопросов на каждом занятии	- Наличие конспекта по всем темам, вынесенным на обсуждение; - активное участие обучающегося в обсуждении теоретических вопросов	Дискуссия
Этап 2.	УК-7	- Выполнение	- Обсуждение	Дискуссия

Формирование умений	(УК-7.1, УК-7.2)	практических занятий	теоретических вопросов и выводов по практическим занятиям	
Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)	- Выполнение практических занятий	- Обсуждение теоретических вопросов и выводов по практическим занятиям	Дискуссия
Этап 4. Проверка усвоенного материала	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)	- Зачеты	- Ответы на вопросы для зачета	Устный ответ

## 2.2. Критерии оценивания компетенций по уровню их сформированности

Код компетенции, индикатора	Уровни сформированности компетенций		
	базовый	средний	высокий
УК – 7 (УК-7.1)	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания;</li> <li>- теорию физической культуры и спорта;</li> <li>- научно-практические основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь проводить соревнования по игровым видам спорта в трудовых коллективах.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания.</li> </ul>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания;</li> <li>- теорию физической культуры и спорта;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания;</li> <li>- характеристики и особенности феномена физической культуры и спорта;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья.</li> </ul>
УК – 7 (УК-7.2)	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы здорового образа жизни,</li> <li>- правила и способы планирования</li> </ul>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии</li> </ul>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной</li> </ul>



	<p>индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- владеть мячом в игровых видах спорта.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха;</li> <li>- методикой проведения спортивных соревнований.</li> </ul>	<p>личности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.</li> </ul>	<p>социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать режим дня, приводящий к здоровому образу жизни.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью к организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.</li> </ul>
--	---	---	--

### 2.3. Шкалы оценивания формирования индикаторов достижения компетенций

#### а) Шкала оценивания зачета

Шкала оценивания	Критерии оценивания
Зачтено	<p>Все индикаторы достижений компетенции сформированы на уровне не ниже базового и обучающийся отвечает на дополнительные вопросы.</p> <p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прочно усвоил предусмотренный программой материал;</li> <li>- правильно, аргументировано ответил на все вопросы;</li> <li>- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов;</li> <li>- без ошибок выполнил практическое задание.</li> </ul>
Незачтено	<p>Все индикаторы достижений компетенции сформированы на уровне ниже базового и обучающийся затрудняется ответить на дополнительные вопросы. Выставляется обучающемуся, который не справился с 50% вопросов и заданий билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки. Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем.</p>

### 3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Код компетенции, индикатора	Этапы формирования компетенции	Типовые задания (оценочные средства)
УК-7 (УК-7.1,	Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	- Дискуссия

УК-7.2)	Этап 2. Формирование умений	- Дискуссия
	Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	- Практические занятия (методические рекомендации)
	Этап 4. Проверка усвоенного материала	- Устный ответ: - зачет (приложение 1)

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков**

##### **Зачет**

Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. Зачет проходит в форме собеседования по билетам, в которые включаются теоретические вопросы и по итогам сдачи контрольных нормативов. При выставлении оценки учитывается уровень приобретенных компетенций обучающегося.

##### **Дискуссия**

При проведении дискуссии обучающимся для обсуждения предлагаются вопросы по теме, отведенной на практическое занятие (согласно рабочей программе учебной дисциплины). Обучающимся необходимо ответить на основные учебные вопросы.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАЧЕТОВ

### 1 курс 1 семестр

#### Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

1. Предмет, задачи дисциплины физическая культура и спорт.
2. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
3. Ценности физической культуры.
4. Понятие здорового образа жизни и его составляющие.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни.
6. Роль средств физической культуры в формировании психических качеств учебной и умственной деятельности студентов.
7. Методические принципы и методы физического воспитания.
8. Роль двигательной активности человека для его здоровья.
9. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечной релаксации.
10. Формы занятий физическими упражнениями.
11. Основные физические качества и формы их воспитания.
12. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели, задачи, средства.
13. Факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП) студента.
14. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
15. Виды физических нагрузок, их интенсивность.

#### Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»

1. Планировать направленное формирование двигательных умений, навыков и физических качеств.
2. Характеризовать основные групп видов спорта и системы физических упражнений.
3. Определять и корректировать уровень двигательной активности.
4. Выделять компоненты здорового образа жизни и внедрять их в процессе жизнедеятельности.
5. Составлять комплексы физических упражнений, в соответствии с потребностями занимающегося.
6. Оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий.
7. Владеть процессом организации здорового образа жизни
8. Организовывать внеурочные формы занятий.
9. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
10. Организовывать соревнования по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
11. Развивать силы и мышцы.
12. Развивать двигательные способности.
13. Владеть атлетической гимнастикой.
14. Формировать двигательные умения и навыки.

15. Воспитать основные физические качества человека.

### **Вопросы для проверки уровня обученности «ВЛАДЕТЬ»**

1. Средствами физической культуры, обеспечивающими устойчивость к умственной и физической работоспособности.
2. Основные формы и способами организации самостоятельных занятий физической культурой.
3. Методикой составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.
4. Методическими принципами и методами физического воспитания.
5. Методами самоконтроля физического воспитания.
6. Методами и способами восстановления организма, реабилитацией после травм и перенесенных заболеваний.
7. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
8. Плаванием и его воздействием на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
9. Процессом организации здорового образа жизни.
10. Организацией и проведением туристических соревнований.
11. Применением физических упражнений для формирования красивой фигуры.
12. Общей физической подготовкой.
13. Характеристикой основных форм оздоровительной физической культуры.
14. Атлетической гимнастикой.
15. Формированием двигательных умений и навыков.

## **1 курс 2 семестр**

### **Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»**

1. Правила игры в фут-зал (мини-футбол).
2. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
3. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
4. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
5. Особенности занятий избранным видом спорта.
6. Влияние физических упражнений на мышцы.
7. Роль физической культуры.
8. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
9. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
10. Процесс организации здорового образа жизни.
11. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
12. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
13. Бег, как средство укрепления здоровья.
14. Основные виды спортивных игр.
15. Особенности занятий избранным видом спорта.

### **Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»**

1. Адаптация к физическим упражнениям.
2. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.
3. Развитие выносливости во время занятий спортом.
4. Развивать самоконтроль в процессе физического воспитания.
5. Организовывать физкультурно-спортивные мероприятия.
6. Применять комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
7. Организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями.
8. Играть в волейбол.
9. Играть в баскетбол.
10. Применять историю развития физической культуры как дисциплину.
11. Организовывать процесс здорового образа жизни.
12. Применять меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Применять физические упражнения как средство укрепления здоровья.
14. Анализировать цели, задачи и средства общей физической подготовки.
15. Организовывать и проводить туристические соревнования.

### **Вопросы для проверки уровня обученности «ВЛАДЕТЬ»**

1. Двигательный режим.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Средствами физической культуры в регулировании работоспособности.
4. Развитием выносливости во время занятий спортом.
5. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
6. Методикой применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
7. Характеристикой основных форм оздоровительной физической культуры.
8. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
9. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
10. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
11. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
12. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
13. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
14. Основы спортивной тренировки.
15. Двигательный режим и его значение.