


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ В.Ф. УТКИНА»


Кафедра физического воспитания


СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФАИТУ  
 Холопов С.И.  
« 25 » 06 2020 г.



Проректор РОПиМД  
 Корячко А.В.  
« 06 » 2020 г.

Заведующий кафедрой АСУ  
 Холопов С.И.  
« 25 » 06 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.01.08 «Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки

09.03.02 «Информационные системы и технологии»

Уровень подготовки – академический бакалавриат

Квалификация выпускника – бакалавр

Формы обучения – очная, заочная

Рязань 2020 г.



## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 09.03.02 «Информационные системы и технологии», утвержденного приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 926.

Разработчик  
зав. кафедрой ФВ, доцент



Петров А.С.

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «29» июл 2020 г., протокол № 7.

/Зам. зав. кафедрой  
физического воспитания



(подпись)

Петров А.С.

(Ф.И.О.)

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

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» является составной частью основной профессиональной образовательной программы, разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования.

### Цель изучения дисциплины:

Целью освоения дисциплины физическая культура и спорт является формирование физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

| Коды компетенции | Содержание компетенций   |
|------------------|--|
| УК-7             | Способен поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате изучения дисциплины студенты должны:

- знает виды физических упражнений; научно – практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни (ИД-1, УК-7);
- умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ИД-2, УК-7);
- владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования (ИД-3, УК-7).

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является компонентом общекультурной подготовки бакалавров и входит в базовую часть Блока 1 дисциплин образовательной программы всех направлений бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Она непосредственно связана с дисциплинами профессионального цикла «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», а также дисциплинами «История», «Философия» и опирается на освоенные при изучении данных дисциплин знания и умения. Пререквизитами дисциплины «Физическая культура и спорт» являются дисциплины «История», «Философия», «Психология» и «Физическая культура» школьного образования. Корреквизитами являются изучение дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» и «Концепция современного естествознания».

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в разделы учебных планов подготовки бакалавров очной формы обучения РГРТУ. Она 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 выпускника.

Освоение учебной дисциплины необходимо обучающемуся для создания основы творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Врачебные обследования студента осуществляются до начала учебных занятий по физическому воспитанию на первом курсе и повторно на втором курсе, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

В задачи врачебно-педагогического наблюдения входят: контроль за состоянием здоровья студентов в процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания, сна и т.д.), а также профилактика травматизма.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» не допускаются.

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

| Виды учебной работы   |             | Всего часов | Семестр |     |     |     |
|---|-------------|-------------|---------|-----|-----|-----|
|   |             |             | 1       | 2   | 3   | 4   |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) Всего |             | 64          | 16      | 16  | 16  | 16  |
| В том числе:  |             |             |         |     |     |     |
| Лекции (л)  |             | 16          | 4       | 4   | 4   | 4   |
| Практические занятия (ПЗ), Семинары (с)   |             | 48          | 12      | 12  | 12  | 12  |
| Контроль  |             | 8           | 2       | 2   | 2   | 2   |
| Самостоятельные работы студента (всего)   |             | -           | -       | -   | -   | -   |
| Вид промежуточной аттестации  | Зачет (З)   |             | 3       | 3   | 3   | 3   |
|   | Экзамен (Э) |             | -       | -   | -   | -   |
| Итого: общая трудоемкость   | Часов       | 72          | 18      | 18  | 18  | 18  |
|   | Зач. ед.    | 2           | 0,5     | 0,5 | 0,5 | 0,5 |

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (72 часа).

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

**4.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)**

| Наименование раздела учебной дисциплины.   | Содержание раздела  |
|--|---|
| <b>1 Теоретический раздел</b>  |   |
| <p>Тема № 1<br/>Физическая культура и спорт в вузе.<br/>Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> | <p>Точное название предмета. Полное название кафедры. Организационно-управленческая структура кафедры. Представление зам. декана по спортивной работе.<br/>Документы, на основе которых осуществляется физическое воспитание в вузах. Требования государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура и спорт».<br/>Цель и задачи занятий по физической культуре и спорту в вузе. Формы организации занятий физическим воспитанием в РГРТУ. Распределение студентов по отделениям и учебным группам для практических занятий физической культурой.<br/>Краткая характеристика теоретического, практического и контрольного разделов программы.</p>  |
| <p>Тема № 2 (части 1 и 2)<br/>Социально-биологические основы физической культуры</p>   | <p>Часть 1. 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. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.<br/>Часть 2. Влияние физических упражнений на органы и системы организма. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятные последствия для организма. Утомление при физической и</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое восстановление.  |
| Тема № 3<br>Основы здорового образа жизни.<br>Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО.  | <p>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.</p> <p>Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.</p> <p>Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО. Особенности физической подготовленности для сдачи норм ГТО. Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p> |
| Тема № 4<br>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.                       | <p>Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.</p> <p>Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.</p> <p>Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.</p>   |
| Тема № 5<br>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. | <p>Психофизиологическая характеристика учебного труда и быта студента. Динамика умственной и физической работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.</p> <p>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.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая культура и ее значение. Профессиональные качества специалиста и способы развития средствами физической культуры. Способы</p>   |

|   |  |
|---|--|
|   | и методы профессионально-прикладной физической культуры. Использование нетрадиционных методик в оздоровительной физической культуре.   |
| Тема № 6<br>Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.  | Типы построения занятия. Основные принципы спортивной тренировки. Методики развития основных физических качеств. Особенности видов спорта и проблема выбора. Индивидуальные особенности организма и дозирование физической нагрузки. Степени физического утомления. Способы оказания первой помощи при переутомлении.  |
| Тема № 7<br>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания. | Классификация видов спорта. Циклические виды спорта и их характеристика. Игровые виды спорта. Гимнастические виды спорта. Понятие – фитнес. Разновидности оздоровительной аэробики (йога, степ-аэробика, аэробика и т.п.) ОФП и СПФ. Значение общей физической подготовки, что она включает. Зачем она необходима. Что означает СПФ, ее разновидности, способы использования на занятиях физической культурой в вузе. Использование элементов ОФП в самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической активности.                          |
| Тема № 8<br>Физическая культура для работников интеллектуального труда.<br>Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.                    | Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура, как средство восстановления и как средство тренировки. Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры. Задачи оздоровительной физической культуры. Физиологическая характеристика утомления. Стадии переутомления. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств. |
| <b>2. Практический раздел</b>   |  |



|   |   |
|---|---|
| <p><b>Средства ОФП (общефизической подготовки)</b><br/>         Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.<br/>         Методы оценки и развития силовых способностей<br/>         Методы оценки и развития гибкости.<br/>         Методика развития силы и силовой выносливости.</p> | <p>Строевые упражнения: выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания.<br/>         Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ОРУ отдельным и поточным способом; ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них; с отягощениями (гантели, манжеты с песком, набивные мячи); в парах, в парах с сопротивлением партнера; ОРУ с элементами хореографии, танца (для девушек); ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ).<br/>         Упражнения для развития силы и гибкости.<br/>         Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются.<br/>         Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.<br/> <b>Девушки:</b> сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями.<br/> <b>Юноши:</b> подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре сидя сзади на скамейке; жим штанги лежа; аналитические упражнения для развития локальных мышечных групп (бицепсов, трицепсов, грудных, дельтовидных и др.) с различными отягощениями и на тренажере.<br/>         Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Все эти упражнения с отягощением (гантели, мешки с песком и др.) с паузой 3-4 сек. в крайних положениях сгибания ног выполняются сериями под метроном. Подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой. Напрыгивания на возвышения.<br/>         Тестирование. Оценка силовых качеств.</p> |
|---|---|

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине на коврик, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом коне. Все эти упражнения выполняются с поворотами туловища направо, налево, с круговыми движениями туловища, с использованием различных положений рук и отягощений.

Упражнения для развития силы мышц спины

Из положения лежа на животе серия наклонов поднимая одновременно ноги и плечи. Поднимание туловища из положения лежа на животе, лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги фиксированы с отягощением и без него. Поднимание точно ног из положения лежа на груди, плечи фиксированы. Наклоны туловища вперед из положения стоя с отягощениями или штангой, с прогнутой поясницей и слегка сгибая ноги (для профилактики заболевания позвоночника). «Тяга» штанги с прогнутой поясницей и слегка согнутыми коленями (для юношей).

Упражнения на гибкость.

Наклоны вперед из положения стоя и сидя, с помощью партнера и без него.

Пружинистые маховые движения с отягощениями и без них. «Шпагаты».

Движения на увеличение подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов с внешней помощью.

Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные.

Упражнения на расслабление.

Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования.

**Легкая атлетика.**

Методика самостоятельных занятий

оздоровительной ходьбой,

оздоровительным бегом.

Производственная физическая культура и

прикладные двигательные навыки

Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке).

Специальные упражнения бегуна (совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пружинистый бег, бег с захлестыванием голени.

Специальные упражнения прыгуна (совершенствование техники отталкиваний и подготовка опорно-двигательного аппарата к прыжковым скоростно-силовым нагрузкам): прыжки с ноги на ногу; прыжки в шаге через один и три беговых шага; прыжки на одной ноге, сгибая ее в фазе полета; выталкивания вверх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекатом с пятки на носок и посылы таза вперед.

Бег с ускорением (совершенствование техники и развитие скорости бега): на «управляемых скоростях, «включаясь» и «выключаясь»; в гору и под гору, с максимальной интенсивностью.

Старты и стартовые упражнения (совершенствование техники старта, стартового разгона и скоростных качеств): высокий старт; старт с опорой на одну руку; низкий старт; старты из разнообразных исходных положений; старты после выполнения различных упражнений.

Эстафетный бег (воспитание скоростных качеств и умения на скорости передавать эстафетную палочку).

Бег на длинные дистанции.

Основы методики занятий бегом, ходьбой.

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Лыжная подготовка</b><br/>Способы передвижения.<br/>Развитие общей и специальной выносливости.</p> | <p>Построение с лыжами в шеренгу и колону. Перенос лыж и палок. Выполнение простейших строевых команд с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом и прыжком. Подготовка учебной лыжни.</p> <p>Совершенствование техники лыжных ходов.</p> <p>Попеременный двухшажный ход: передвижение по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом в двухопорном положении без палок и с палками; передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, добываясь, по возможности, одноопорного скольжения; то же с палками в полной координации с работой ног; попеременный двухшажный ход с акцентированием внимания студентов на основные детали техники.</p> <p>Одновременный одношажный ход: стартовый и дистанционные варианты.</p> <p>Одновременный двухшажный ход. Коньковый и полуконьковый ход.</p> <p>Ознакомление.</p> <p>Развитие общей и специальной выносливости лыжника: повторное прохождение отрезков 200-300 м на скорость; равномерная тренировка, темповая тренировка.</p> <p>Показатели ЧСС и АД на занятиях физкультурой и спортом.</p> <p>Методика самостоятельных занятий.</p> |
| <p><b>Спортивные игры</b><br/>Изучение техники и тактики.</p>  | <p>Спортивные игры: технические приемы игр волейбола, баскетбола, гандбола, футбола. Тактика игры в защите и нападении.</p>  |
| <p><b>Гимнастика</b></p>   | <p>Общеразвивающие упражнения: движения ногами и руками, махи, наклоны и полунаклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями.</p> <p>Специальные упражнения: наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев.</p> <p>Особенности составления индивидуальных программ физического совершенствования.</p>   |

|  |  |
|--|--|
|  | Методы контроля состояния здоровья.  |
| <b>Плавание</b>  | Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени.<br>Для не умеющих: пройти курс обучения и научиться плавать.   |
| <b>Борьба «Самбо»</b><br>Изучение техники и тактики борьбы | История развития борьбы самбо. Правила борьбы самбо. Экипировка самбиста. Весовые категории в борьбе самбо. Судейство в борьбе самбо. Изучение приемов борьбы стоя и лежа. Техника борьбы лежа нападение и защита.   |
| <b>Силовое троеборье</b>                                   | Краткая историческая справка развития пауэрлифтинга. Особенности занятий со студентами силовых видов спорта. Средства физической культуры в совершенствовании силовых способностей студентов.<br>Основы планирования занятий в силовых видах спорта. Начальный уровень подготовки. Психофизическая тренировка пауэрлифтера, роль волевых качеств в достижении высоких спортивных результатов. Организация здорового образа жизни с учетом специфики силовых видов спорта. Физическая культура в обеспечении высокого уровня профессионального мастерства.  |
| <b>Группа с отклонениями в состоянии здоровья (СМГ)</b>    | Краткая историческая справка развития лечебной физической культуры.<br>Особенности занятий со студентами СМГ. Физическая культура при близорукости (миопии).<br>Физическая реабилитация при нарушениях осанки и искривлениях позвоночника.<br>Психофизическая тренировка современного человека. Оздоровительная лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания. Физическая культура в реабилитации заболеваний желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы.<br>Студенты специальной медицинской группы спец. А, выполнившие учебную программу семестра не сдают контрольные нормативы, а сдают зачет по теоретическим вопросам.<br>Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической |



подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изученной теме.

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

Объем работы должен быть 15-20 страниц стандартизованного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.

**4.2. Разделы дисциплины и трудоемкость  
по видам учебных занятий (в академических часах)**

| №  | Раздел дисциплины | Общая трудоемкость | Контактная работа обучающихся с преподавателями |        |          | Контроль |
|----|-------------------|--------------------|---|--------|----------|----------|
|    |                   |                    | Всего   | лекции | практика |          |
|    |                   | 72                 | 64  | 16     | 48       | 8        |
| 1  | Тема №1           | 3                  | 2   | 2      |          | 1        |
| 2  | Тема №2           | 3                  | 2   | 2      |          | 1        |
| 3  | Тема №3           | 3                  | 2   | 2      |          | 1        |
| 4  | Тема №4           | 3                  | 2   | 2      |          | 1        |
| 5  | Тема №5           | 3                  | 2   | 2      |          | 1        |
| 6  | Тема №6           | 3                  | 2   | 2      |          | 1        |
| 7  | Тема №7           | 3                  | 2   | 2      |          | 1        |
| 8  | Тема №8           | 3                  | 2   | 2      |          | 1        |
| 9  | ОФП               | 6                  | 6   |        | 6        | -        |
| 10 | Л/А               | 6                  | 6   |        | 6        | -        |
| 11 | Спортивные игры   | 6                  | 6   |        | 6        | -        |
| 12 | Лыжная подготовка | 6                  | 6   |        | 6        | -        |
| 13 | Плавание          | 6                  | 6   |        | 6        | -        |
| 14 | Гимнастика        | 6                  | 6   |        | 6        | -        |
| 15 | Силовое троеборье | 6                  | 6   |        | 6        | -        |
| 16 | Борьба самбо      | 6                  | 6   |        | 6        | -        |

Лабораторный практикум. Не предусмотрен.

Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

**5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

| Наименование раздела учебной дисциплины.  | Рекомендуемая литература   |
|---|--|
| Тема № 1<br>Физическая культура и спорт в вузе.<br>Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2018. — 242 с. — 978-5-4487-0110-8. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/70999.html">http://www.iprbookshop.ru/70999.html</a> |
| Тема № 2 (части 1 и 2)<br>Социально-биологические основы физической культуры  | Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений [Электронный ресурс] / В. Дюков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 86 с.   |

|   |  |
|---|--|
|   | — 978-5-9907240-0-6. — Режим доступа:<br><a href="http://www.iprbookshop.ru/43903.html">http://www.iprbookshop.ru/43903.html</a>   |
| Тема № 3<br>Основы здорового образа жизни.<br>Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО.   | Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа:<br><a href="http://www.iprbookshop.ru/75150.html">http://www.iprbookshop.ru/75150.html</a>   |
| Тема № 4<br>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.                                      | Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 464 с. — 978-5-9718-0697-4. — Режим доступа:<br><a href="http://www.iprbookshop.ru/40777.html">http://www.iprbookshop.ru/40777.html</a>  |
| Тема № 5<br>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.               | Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 464 с. — 978-5-9718-0697-4. — Режим доступа:<br><a href="http://www.iprbookshop.ru/40777.html">http://www.iprbookshop.ru/40777.html</a>  |
| Тема № 6<br>Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.  | Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / . — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 95 с. — 978-5-7731-0505-3. — Режим доступа:<br><a href="http://www.iprbookshop.ru/72915.html">http://www.iprbookshop.ru/72915.html</a> |
| Тема № 7<br>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания. | Игры с мячом [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.В. Бойко. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 96 с. — 2227-8397. — Режим доступа:<br><a href="http://www.iprbookshop.ru/73245.html">http://www.iprbookshop.ru/73245.html</a>  |
| Тема № 8<br>Физическая культура для работников интеллектуального труда.<br>Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.                    | Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа:<br><a href="http://www.iprbookshop.ru/75150.html">http://www.iprbookshop.ru/75150.html</a>   |

## **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлен в виде оценочных материалов и приведен в Приложении.

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### *а) основная:*

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 28 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57659.html>

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 24 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57662.html>

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 36 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57664.html>

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 28 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57665.html>

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 24 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57667.html>

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 24 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57668.html>

7. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2018. — 242 с. — 978-5-4487-0110-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>

### *б) дополнительная:*

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 464 с. — 978-5-9718-0697-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777.html>

2. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений [Электронный ресурс] / В. Дюков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 86 с. — 978-5-9907240-0-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43903.html>

3. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / . — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный уни-

верситет, ЭБС АСВ, 2017. — 95 с. — 978-5-7731-0505-3. — Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/72915.html>

4. Игры с мячом [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.В. Бойко. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 96 с. — 2227-8397. — Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/73245.html>

5. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

## **8. Перечень ресурсов информационно–телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для изучения дисциплины**

Обучающимся предоставлена возможность индивидуального доступа к следующим электронно-библиотечным системам.

1. Электронно-библиотечная система «Лань», режим доступа – с любого компьютера РГРТУ без пароля. – URL: <https://e.lanbook.com/>

2. Электронно-библиотечная система «IPRbooks», режим доступа – с любого компьютера РГРТУ без пароля, из сети интернет по паролю. – URL: <https://iprbookshop.ru/>.

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

| Вид учебных занятий | Организация деятельности студента  |
|---------------------|--|
| Лекция              | Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу. Выполнять рекомендации по освоению лекционного материала. Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала. Уделить внимание специальным терминам. ОФП, СПФ, аэробный обмен, гипогликемия, гипоксия, гликоген. МПК, ЧСС, АД, физические качества, сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация, способы развития, циклы тренировочного процесса. Обратить особое внимание на вопросы самоконтроля, развития утомления и средств восстановления после умственных и физических нагрузок. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта. |



|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <p>Практические занятия</p> | <p>Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать нормы ГТО, запоминать методические указания по выполнению упражнений, запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Овладевать запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.</p> |
| <p>Реферат</p>              | <p>Реферат: тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Реферат должен иметь список используемой литературы, не менее 5 источников, помимо электронного ресурса.</p>   |
| <p>Подготовка к зачету</p>  | <p>Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности, собеседования по теории и методике. Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать реферат (если есть освобождение по справке), иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу.</p>  |

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

**(при необходимости)**

Не применяется

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

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в специализированных учебных помещениях, оснащённых современным оборудованием. В учебном процессе используются технические средства.

РГРТУ располагает следующей материальной базой:

Игровой зал размеры 25×13 м. Оснащен современным табло. Имеются щиты с баскетбольными кольцами, имеется возможность установки волейбольной сетки. При зале имеются две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлами. Имеется подсобное помещение, где хранится необходимый инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу, волейболу и футболу. Оснащен шестью теннисными столами.

Лыжная база. Оснащена необходимыми стойками для хранения более 100 единиц инвентаря и оборудованием для его ремонта. Инвентарь регулярно обновляется. При базе имеются две комнаты для переодевания.

Зал хореографии 6×12 м. Оборудован зеркальной стеной и ковровым покрытием. Имеется музыкальная аппаратура, гантели, утяжелители, гимнастические коврики для занятий различными видами фитнеса.

Тренажерный зал 6×13 м. Оснащен тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц.

Хоккейная коробка 45×19 м. Имеет стандартное ограждение и асфальтовое покрытие. Включает хоккейные ворота. В летнее время используется для игры в мини-футбол.

Легкоатлетический стадион. Оснащен четырьмя беговыми дорожками 400 м. с асфальтовым покрытием, ямой для прыжков, футбольное поле 100×50 м с воротами, трибуны.

Зал тяжелой атлетики 6×18 м. Оснащен гимнастический козел, грифы 11 штук, диски 40 штук, силовые тренажеры 4 штуки, помост, стойки для приседания 5 штук, и скамейки для жима лежа 5 штук.

Зал борьбы 6×13 м. Оснащен маты, манекен 1 штука, турник 2 штуки, канат 1 штука.

Бассейн «Радиоволна» 6 дорожек по 25 метров.