



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный технический университет»

Факультет строительства и жилищно-коммунального хозяйства

УТВЕРЖДЕНО

Факультет строительства и жилищно-  
коммунального хозяйства

Деканом Поляков Владимир Геннадьевич  
г.

## Физическая культура и спорт

### рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитание (ИИиС)**

Учебный план 08.03.01 Строительство

Профиль **Промышленное и гражданское строительство**

Квалификация **бакалавр**

Срок обучения **4 года**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля в  
семестрах: зачеты 1

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	1(1.1)		Итого	
	УП	ПП	УП	ПП
Лекции	12	12	12	12
Практические	60	60	60	60
Итого ауд.	72	72	72	72
Контактная работа	72	72	72	72
Сам. работа	0	0	0	0
Часы на контроль	0	0	0	0
Практическая подготовка	0	0	0	0
Итого трудоемкость в часах	72	72	0	0

## ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:

профессор Калинина Надежда Егоровна кбн

доцент Крикунова Ольга Федоровна

Рецензент(ы):

(при наличии)

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

### **Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки  
08.03.01 Строительство (приказ Минобрнауки России от 31.05.2017 г. № 481)

составлена на основании учебного плана:

08.03.01 Строительство

Профиль: Промышленное и гражданское строительство

утвержденного учёным советом вуза от 26.05.2022 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

### **Физвоспитание (ИАиС)**

номер протокола 2022 г.

Зав. кафедрой Калинина Надежда Егоровна

СОГЛАСОВАНО:

Факультет строительства и жилищно-коммунального хозяйства

Председатель НМС

Протокол заседания НМС от

г. №

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики) актуализирована 30.08.2021

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ). ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ.</b>	
Целью изучения студентами дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу и спортивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижению установленного уровня психофизической подготовленности специалиста строительного профиля.	
Основными задачами являются:	
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;	
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;	
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ и спортивный стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях системами физических упражнений и видами спорта;	
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;	
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;	
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Дисциплина «Физическая культура» базируется на умениях и навыках, сформированных на предыдущем уровне образования
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Спортивные секции по выбору студента.
2.2.2	Общая физическая подготовка.
2.2.3	Адаптивные занятия по физической культуре и спорту.
<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)</b>	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<i>УК-7.1: Выбор здоровьесберегающих технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</i>	
Результаты обучения: Знает: теоретические и методические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни и профилактики вредных привычек; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; основы профессионально-прикладной физической подготовки.	
<i>УК-7.2: Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физических и умственных нагрузок и обеспечения работоспособности</i>	
Результаты обучения: Умеет: Использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья; выполнять индивидуально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств; применять организованные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности.	

**УК-7.3: Соблюдение и пропагандирование нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности**

Результаты обучения: Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;  
способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;  
необходимым уровнем профессионально-прикладной физической подготовленности;  
комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;  
способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;  
управления самостоятельными занятиями с учётом будущей профессиональной деятельности

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Форма контроля
1	<b>Раздел 1. Обучение.</b>			
1.1	Теоретический раздел. /Тема/	1	0	
1.1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. /Лек/	1	2	З,Ко
1.1.2	Основы здорового образа жизни. /Лек/	1	2	З,Ко
1.1.3	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие основных физических качеств /Лек/	1	2	З,Ко
1.1.4	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой. Самоконтроль в процессе занятий. /Лек/	1	2	З,Ко
1.1.5	Профессионально-прикладная подготовка студентов. /Лек/	1	2	З,Ко
1.1.6	Реабилитация в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности. /Лек/	1	2	З,Ко
1.2	Практический раздел. /Тема/	1	0	
1.2.1	Развитие общей выносливости. /Пр/	1	8	
1.2.2	Скоростная подготовка. /Пр/	1	6	
1.2.3	Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	1	6	
1.2.4	Развитие силовых качеств. /Пр/	1	6	
1.2.5	Развитие координационных способностей. /Пр/	1	6	
1.3	Методико-практический раздел. /Тема/	1	0	
1.3.1	Методы оценки физического развития и физической подготовленности (стандарты, индексы, тесты). /Пр/	1	2	З,Ко
1.3.2	Методы оценки функциональной подготовленности (функциональные пробы). /Пр/	1	2	З,Ко
1.3.3	Методы расчёта калорийности пищевых продуктов. Энерготраты. /Пр/	1	2	З,Ко
1.3.4	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. /Пр/	1	2	З,Ко
1.3.5	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности. /Пр/	1	2	З,Ко
1.3.6	Особенности методики дыхательной гимнастики по разным авторам. /Пр/	1	2	З,Ко
1.3.7	Методика корригирующей гимнастики для глаз. /Пр/	1	2	З,Ко
1.3.8	Основы методики массажа. Техника выполнения массажных приёмов. Самомассаж. /Пр/	1	2	З,Ко
1.3.9	Методика оценки умственной работоспособности. Средства физической культуры для профилактики умственного утомления. /Пр/	1	2	З,Ко
1.3.10	Методика оценки профессионально-важных физических качеств. /Пр/	1	2	З,Ко
1.3.11	Методика проведения производственной физической культуры. /Пр/	1	2	З,Ко
2	<b>Раздел 2. Промежуточная аттестация.</b>			
2.1	Зачёт /Тема/	1	0	
2.1.1	Контроль физических качеств. Приём тестов на физическую подготовленность /Пр/	1	5.75	З
2.1.2	Контактная работа с ППС /Пр/	1	0.25	З

Примечание. Формы контроля: Эк – экзамен, К- контрольная работа, Ко- контрольный опрос, Сз- семестровое задание, З-зачет, ОП- отчет по практике.

#### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные средства планируемых результатов обучения представлены в виде фондов оценочных средств (ФОС), разработанных в соответствии с локальным нормативным актом университета. ФОС может быть представлен в Приложении к рабочей программе.

Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины:

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

Показатели и критерии оценивания компетенции, описание шкал оценивания.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт». Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности и выполнение тестов физической подготовленности.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках может пересматриваться и изменяться кафедрой физического воспитания.

В целом, студенты, завершающие обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт», должны обнаружить знания, общую, специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки бакалавров.

Тесты определения физической подготовленности для основного отделения:

Женщины:

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность.

Бег 100 м (сек):

5 очков - 15,7сек; 4 очка - 16,0сек; 3 очка - 17,0сек; 2 очка - 17,9сек; 1 очко - 18,7сек.

Прыжок в длину с/м,

толчком двумя (см):

5 очков - 190см; 4 очка - 180см; 3 очка - 170см; 2 очка - 160см; 1 очко - 150см

2. Тесты на силовую подготовленность.

Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):

5 очков - 60раз; 4 очка - 50раз; 3 очка - 40раз; 2 очка - 30раз; 1 очко - 20раз.

Сгибание и разгибание

рук в упоре лёжа (кол-во раз).

5 очков - 20раз; 4 очка - 15раз; 3 очка - 12раз; 2 очка - 10раз; 1 очко - 8раз.

3. Тест на общую выносливость: бег 2000 (мин/с).

Вес до 70 кг. 5 очков - 10.15,00; 4 очка - 10.50,00; 3 очка - 11.20,00; 2 очка - 11.50,00; 1 очко - 12.15,00.

Вес более 70 кг. 5 очков - 10.35,00; 4 очка - 11.20,00; 3 очка - 11.55,00; 2 очка - 12.40,00; 1 очко - 13.15,00.

4. Тест на

ловкость: бег челноком 100 м (сек).

5 очков - 29,0сек; 4 очка - 30,0сек; 3 очка - 31,0сек; 2 очка - 32,0сек; 1 очко - 35,0сек.

5. Тест на гибкость:

наклон туловища вперёд сидя на полу (см)

5 очков - +15см; 4 очка - +10см; 3 очка - +8см; 2 очка - +5см; 1 очко - 0см.

Мужчины:

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность.

Бег - 100 м (сек):

5 очков - 13,2сек; 4 очка - 13,8сек; 3 очка - 14,0сек; 2 очка - 14,3сек; 1 очко - 14,6сек

Прыжок в длину

с/м, толчком двумя (см):

5 очков - 240см; 4 очка - 230см; 3 очка - 220см; 2 очка - 210см; 1 очко - 200см

2. Тесты на силовую подготовленность.

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Вес до 85 кг 65 очков - 15раз; 4 очка - 12раз; 3 очка - 9раз; 2 очка - 7раз; 1 очко - 5раз.

Вес более 85 кг

очков - 12раз; 4 очка - 10раз; 3 очка - 7раз; 2 очка - 4раз; 1 очко - 2раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре

лёжа (кол-во раз):

5 очков - 30раз; 4 очка - 25раз; 3 очка - 20раз; 2 очка - 18раз; 1 очко - 15раз.

3. Тест на общую выносливость. Бег 3000 (мин/с):

Вес до 85 кг. 5 очков - 12.00,00; 4 очка - 12.35,00; 3 очка - 13.10,00; 2 очка - 13.50,00; 1 очко - 14.3,00

Вес более 85

кг. 5 очков - 12.30,00; 4 очка - 13.10,00; 3 очка - 13.5,00; 2 очка - 14.4,00; 1 очко - 15.3,00

4. Тест на ловкость. Бег челноком 100 м (сек):

5 очков - 27,0сек; 4 очка - 28,0сек; 3 очка - 29,0сек; 2 очка - 31,0сек; 1 очко - 33,0сек.

5. Тест на гибкость.

Наклон туловища вперёд сидя на полу (см):

5 очков - +13см; 4 очка - +10см; 3 очка - +6см; 2 очка - +3см; 1 очко - 0см.

Студенты специальной медицинской группы выполняют тесты с учетом индивидуальных особенностей отклонений в состоянии здоровья.

Тесты определения физической подготовленности для специального отделения:

Женщины:

1. Тест на выносливость.

12-ти минутная ходьба (метры):

5 очков - 1450м; 4 очка - 1400м; 3 очка - 1300м; 2 очка - 1200м; 1 очко - 1100м.

4-х минутная ходьба по лестнице (кг/мин):

5 очков - 850; 4 очка - 800; 3 очка - 750; 2 очка - 700; 1 очко - 650.

2. Тест на координационные способности. Метание дротиков в цель (количество секторов):

5 очков – 5; 4 очка – 4; 3 очка – 3; 2 очка – 2; 1 очко – 1.  
3. Тест на гибкость. Наклоны туловища вперёд сидя на полу (см):  
5 очков – 15 см; 4 очка – 12 см; 3 очка – 7 см; 2 очка – 3 см; 1 очко – 0 см.

Мужчины:

1. Тест на выносливость.  
12-ти минутная ходьба (метры):  
5 очков – 1550 м; 4 очка – 1500 м; 3 очка – 1400 м; 2 очка – 1300 м; 1 очко – 1200 м  
4-х минутная ходьба по лестнице (кг/мин):  
5 очков – 1300; 4 очка – 1200; 3 очка – 1100; 2 очка – 1000; 1 очко – 900.  
2. Тест на координационные способности. Метание дротиков в цель (количество секторов):  
5 очков – 6; 4 очка – 5; 3 очка – 4; 2 очка – 3; 1 очко – 2.  
3. Тест на гибкость. Наклоны туловища вперёд сидя на полу (см):  
5 очков – 10; 4 очка – 8; 3 очка – 5; 2 очка – 2; 1 очко – 0.  
Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ):  
5 очков – 33,0; 4 очка – 35,0; 3 очка – 38,0; 2 очка – 42,0; 1 очко – 45,0

Оценка тестов общей физической подготовленности:  
Средняя оценка тестов в очках:  
2,0 – удовлетворительно; 3,0 – хорошо; 3,5 – отлично.

Рейтинговая оценка:

1. Физическая подготовленность:  
50 б – отлично; 40 б – хорошо; 30 б – удовлетворительно  
2. Участие в соревнованиях: 50 б (отлично) – областные и выше;  
универсиада, городские 1 команда – 30 б (хорошо), 2 команда 20 б – (хорошо); внутренние – 10 б (удовлетворительно),  
факультет – 15 б (удовлетворительно)  
3. Участие в НИРС:  
40 б – международная статья; 20 б – всероссийская статья; городская конференция – статья 10 б, доклад – 15 б.  
Пропуск 1 занятия без уважительной причины минус 1 балл.

Студенты, с ограниченными возможностями здоровья и освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, в конце семестра представляют и защищают письменную работу под руководством преподавателя. Работа выполняется по теме и плану, разработанным преподавателем. Преподаватель проводит регулярные консультации. Особое значение имеет первая консультация, когда студент знакомится с методикой написания работы и подбором литературы. Работа позволяет студентам овладеть теоретическим и методико-практическим разделами рабочей программы в соответствии с требованиями компетенций. Работа должна иметь: титульный лист и оглавление (содержание), введение, текстовое изложение материала, соответствующее выбранной теме плану. Объем письменной работы – до 10 машинописных страниц.

Тема письменной работы: "Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов".

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение понятию «физическая культура».  
2. Какова структура физической культуры?  
3. Что включает в себя физическая культура личности?  
4. Перечислите ценности физической культуры.  
5. Какие задачи решает физическое образование в вузе?  
6. Перечислите формы физического образования в вузе?  
7. Что такое физическое воспитание?  
8. Оценка физического развития, физической подготовленности и функциональной подготовленности?

Рейтинговая оценка: преподаватель оценивает содержание письменной работы, своевременность её подачи, а также владение материалом по теме при защите (устном ответе).

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год.	Электронный адрес
Л.1	Калинина, Жегалова А. В., Сквикко	Полиmodalная профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие	Волгоград: Изд-во ВолгГАСУ, 2016	
Л.2	Дьяков, Калинина, Царапкин	Основы профессионально-прикладного физического воспитания в вузе: учеб. пособие	Волгоград: Изд-во Волгогр. ГАУ, 2014	
Л.3	Анненков В. Н., Люташин, Калинина	Основы теории и методики гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины: метод. материалы	Волгоград: Изд-во ВГАПО, 2016	
Л.4	Виленский М. Я.	Физическая культура: учебник	Москва: КноРус, 2020	<a href="https://www.book.ru/book/933957">https://www.book.ru/book/933957</a>

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год.	Электронный адрес
Л.5	Ериков В. М., Никулин А. А., Иванникова Т. В.	Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учеб. пособие	Санкт-Петербург: Лань, 2021	
Л.6	Белоцерковский З. Б., Любина Б. Г.	Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам): учеб. пособие	Санкт-Петербург: Лань, 2019	
Л.7	Вайнер Э. Н.	Лечебная физическая культура: учебник	Москва: КНОРУС, 2021	
Л.8	Виленский М. Я.	Физическая культура: учебник	Москва: КНОРУС, 2020	
Л.9	Семенов Л. А.	Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие	Санкт-Петербург: Лань, 2021	

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Онлайн-курс ФКиС в СДО "Moodle"
----	---------------------------------

#### 6.3 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	СДО "Moodle"
6.3.1.2	Windows
6.3.1.3	Adobe Acrobat Reader DC

#### 6.4 Перечень информационных справочных систем и электронных библиотечных систем (ЭБС)

6.3.2.1	Электронный каталог ИБЦ ИАиС
6.3.2.2	Электронный каталог ИБЦ ВолгГТУ
6.3.2.3	ЭБС "Book.ru"
6.3.2.4	ЭБС "Лань"
6.3.2.5	Электронная информационная образовательная среда университета
6.3.2.6	Библиотека (НТБ)

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) /ОБОРУДОВАНИЕ

7.1	Спортивный зал корпус №1 / Гири, штанги, гантели, т/а помост, гимнастические маты, тренажёры, столы для н/тенниса, ракетки и мячи для н/тенниса, столы для армрестлинга, шведская стенка, дартс, гимнастические скамейки, скакалки, канат/.
7.2	Зал ЛФК/ Шведская стенка, дартс, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, настенные эспандеры/.
7.3	Спортивный зал корпус №2/ Стойка и сетка для волейбола, сетка для бадминтона, б/б щиты с кольцами, гандбольные ворота, шведская стенка, гимнастические скамейки, электронное табло, мячи для гандбола, волейбола, баскетбола, ракетки и воланы для бадминтона, скакалки, гимнастические маты/.
7.4	Тренажёрный зал/Тренажёры, гантели, грифы, диски для штанги, степы для фитнеса, гимнастические коврики/.
7.5	Открытая спортивная площадка для баскетбола/ б/б щиты с кольцами/.

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

Организация образовательного процесса по данной дисциплине регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на перезачет дисциплины (переаттестации ее части), если она была освоена в процессе предшествующего обучения. Перезачёт (переаттестации ее части) освобождает обучающегося от необходимости повторного освоения дисциплины (полностью или частично).

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и практическими занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в электронной информационной образовательной среде.

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана. Освоение дисциплины направленно на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения дисциплины формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Дисциплина предусматривает теоретические, методико-практические, практические и контрольные занятия 2 раза в неделю. Изучение курса завершается зачетом.

Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомление с основной и дополнительной литературой.

Методические указания к практическим занятиям:

Перед занятием студент должен ознакомиться с техникой безопасности, методикой контроля самочувствия и строго выполнять данные рекомендации.

Подготовка к практическим занятиям включает соблюдение основных гигиенических требований:

- одежда должна отвечать требованиям специфики занятий физическими упражнениями или вида спорта;
- одежда должна соответствовать месту проведения и температурному режиму;
- обувь должна быть лёгкой, эластичной и хорошо вентилируемой, удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений;
- при возникновении во время занятия болей в суставах, мышцах, появлении покраснений кожи и потёртостей на руках и ногах, плохом самочувствии необходимо прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом преподавателю.

Методические указания к письменной работе:

Письменная работа выполняется в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умений и навыков научного поиска: изучение литературы по выбранной теме, анализ различных источников и точек зрения, обобщение материала, выделение главного, формулирование выводов. С помощью письменной работы студент постигает наиболее сложные проблемы дисциплины, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу. Содержание письменной работы студента определяется учебной программой дисциплины и заданиями преподавателя.

Процесс написания письменной работы включает:

- выбор темы, согласованной с преподавателем;
- подбор специальной литературы и иных источников и их изучение;
- составление плана;
- написание текста работы и её оформление;
- защита (устное изложение).

Защита письменной работы: предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 5-7 минут должен кратко изложить цели, задачи, основные положения своей работы. Особое внимание необходимо уделить выводам. После доклада необходимо ответить на вопросы.

В течении семестра для студентов проводятся групповые текущие консультации по учебной дисциплине, а также консультация перед зачетом.

Методические указания к учебным занятиям для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

К практическим занятиям допускаются обучающиеся, имеющие ограниченные возможности и инвалиды при заключении ВКК медицинских учреждений на текущий учебный год. Инвалиды предоставляют на кафедру копию индивидуальной программы реабилитации инвалида. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в тёплое время года занятия проводятся на открытом воздухе под руководством специалиста, имеющего подготовку по программам адаптивной физической культуры. В холодное время практические занятия проводятся в помещении, где студенты осваивают средства оздоровительной физической культуры и доступных спортивных дисциплин: шахматы, шашки, компьютерные игры, дартс и др. Учебный материал для занятий со студентами адаптивной физической культурой разрабатывается с учётом показаний и противопоказаний для каждого и имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. Студенты данной категории выполняют те разделы программы требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Студенты, не имеющие допуска к практическим занятиям, выполняют письменную самостоятельную работу.