МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

**Красноармейский механико-металлургический факультет**

УТВЕРЖДЕНО
Красноармейский механико-металлургический факультет
Декан Филимонов М. И.
29.06.2023 г.

# Физическая культура и спорт

## рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание**

Учебный план Направление 38.03.01 - Экономика

Профиль **Экономика и управление на предприятии (организации)**

Квалификация **бакалавр**

Срок обучения **4 года 11 месяцев**

Форма обучения **очно-заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах: зачеты 14

| Семестр(Курс.Номер семестра на курсе) | **14(5.2)** | | Итого | |
|---|---|---|---|---|
| | УП | ПП | УП | ПП |
| Лекции | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Практические | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Итого ауд. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Контактная работа | 4.25 | 4.25 | 4.25 | 4.25 |
| Сам. работа | 67.75 | 67.75 | 67.75 | 67.75 |
| Часы на контроль | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Практическая подготовка | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого трудоемкость в часах | 72 | 72 | 0 | 0 |

ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ, СОГЛАСОВАНИЯ И АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:

доцент Прыткова Елена Геннадиевна кпн

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 38.03.01 Экономика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954)

составлена на основании учебного плана:
Направление 38.03.01 - Экономика

Профиль: Экономика и управление на предприятии (организации)

утвержденного учёным советом вуза от 26.05.2021 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
**Физическое воспитание**

номер протокола 2021 г.
Зав. кафедрой Прыткова Елена Геннадиевна

СОГЛАСОВАНО:
Красноармейский механико-металлургический факультет
Председатель НМС факультета: Гурулев Д.Н.

Протокол заседания НМС от
29.06.2023 г. № 7

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики) актуализирована 31.08.2023

| 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ). ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ. |
|---|
| Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов 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; |
| - знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; |
| - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности 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; |
| - создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; |
| - приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей. |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
|---|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.О |
| **2.1** | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** |
| 2.1.1 | Дисциплина «Физическая культура и спорт» базируется на умениях и навыках, сформированных на предыдущем уровне образования. |
| **2.2** | **Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** |
| 2.2.1 | Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы |

| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) |
|---|
| **УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** |
| *УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.* |
| Результаты обучения: Знает:<br>социально-биологические основы физической культуры;<br>основы здорового образа и стиля жизни;<br>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,<br>значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;<br>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности |

*УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.*

Результаты обучения: Умеет:
оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев;
выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности;
выполнять индивидуально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
составлять индивидуальные комплексы физических упражнений
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

*УК-7.3: Планирует занятия спортом для саморазвития и самореализации.*

Результаты обучения: Владеет:
средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха;
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 | **Раздел 1. Основы физического воспитания в вузах** | | | |
| 1.1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов /Тема/ | 14 | 0 | |
| 1.1.1 | Тема: «Физическая культура»<br>Физическая культура и спорт как социальные феномены. Основные понятия физической культуры и спорта: физическое воспитание, оздоровительно-реабилитационная физическая культура.<br>/Лек/ | 14 | 2 | |
| 1.1.2 | Тема: "Психофизиологические основы учебной деятельности".<br>Основные понятия.<br>Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов<br>Состояния организма студента при различных режимах и условиях обучения<br>Работоспособность в умственном труде и влияние на неё внутренних факторов /Ср/ | 14 | 22.75 | З. Реферат |
| 1.1.3 | Тема: «Использование физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний»<br>Значение физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.<br>Изучение правильного применения рекомендаций, указанных в литературе. /Ср/ | 14 | 22 | З, Реферат |
| 1.1.4 | Тема: «Совершенствование физических качеств»<br>Характеристика. общеразвивающие упражнения, подвижные, спортивные игры. Атлетическая гимнастика<br>/Пр/ | 14 | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1.1.5 | Тема: "Современные оздоровительные технологии".<br>Использование физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.<br>Изучение комплексов упражнений (дыхательная гимнастика, игровые упражнения, гимнастика для глаз).<br>Упражнение коррекционной направленности<br>Упражнение, направленное на получение строго дозированных мышечных напряжений.<br>Упражнения, направленные на получение дифференцированных напряжений и расслаблений отдельных мышц и мышечных групп.<br>Упражнения, направление на расслабление мышечных групп и конечностей.<br>Упражнения, асимметричных движений.<br>Рефлекторные и идеомоторные упражнения.<br><br>/Ср/ | 14 | 23 | З, реферат |
| 1.2 | Промежуточная аттестация по дисциплине /Тема/ | 14 | 0 | |
| 1.2.1 | Зачет /Зачёт/ | 14 | 0 | |
| 1.2.2 | Контактная работа с ППС /КоРа/ | 14 | 0.25 | |

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.

1. Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины:
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Контролируемые разделы дисциплины - темы 1

2. Показатели и критерии оценивания компетенций

УК – 7.1.: контролируемые разделы - темы 1; оценочные средства – реферат, зачёт.
УК - 7.2: контролируемые разделы - темы 1; оценочные средства – реферат, зачёт
УК – 7.3.: контролируемые разделы - темы 1; оценочные средства – реферат, зачёт

3. Описание шкал оценивания

3.1. Оценочное средство – реферат.
Зачтено:
 контрольная работа представлена в установленный срок и оформлена в строгом соответствии с изложенными требованиями;
 показан высокий уровень знания изученного материала по заданной теме, проявлен творческий подход при ответе на вопросы, умение глубоко анализировать проблему и делать обобщающие выводы;
 работа выполнена грамотно с точки зрения поставленной задачи
 выполнено не менее половины работы или допущены в ней:
а) не более двух грубых ошибок,
б) не более одной грубой ошибки и одного недочета,
в) не более двух - трех негрубых ошибок,
г) одна негрубая ошибка и три недочета,
д) при отсутствии ошибок, 4 - 5 недочетов
Не зачтено:
 число ошибок и недочетов превосходит норму, при которой может быть выставлена оценка «удовлетворительно» или если правильно выполнено менее половины работы;
 если обучающийся не приступал к выполнению работы или правильно выполнил не более 10 процентов всех заданий.

3.4. Оценочное средство - зачёт:
Зачет проходит без выставления баллов:
Зачтено или не зачтено

4. Примеры типовых контрольных заданий по каждому оценочному средству и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, опыта деятельности.

4.1. Реферат
Оценочное средство реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в

письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной учебно-исследовательской темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. .
Объем реферата должен составлять 20 страниц компьютерного текста, не считая приложений.
Структура реферата:
1) Титульный лист.
Титульный лист является первой страницей реферата и оформляется по установленной форме.
2) Содержание.
После титульного листа на отдельной странице следует содержание:
Порядок расположения отдельных частей – подпункты должны иметь названия; номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте работы.
3) Введение.
Автор обосновывает научную актуальность, практическую значимость, новизну темы, а также указывает цели и задачи, предмет объект и методы исследования.
Введение обычно состоит из 2-3 страниц.
4) Основная часть .
Может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов ).
Предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе.
В тексте обязательны ссылки на первоисточники.
5) Заключение.
Подводится итог проведенному исследованию, формулируются предложения и выводы автора, вытекающие из всей работы.
Заключение обычно состоит из 2-3 страниц
6) Библиографический список.
Включаются только те работы, на которые сделаны ссылки в тексте.
7) Приложения.
Включаются используемые в работе документы, таблицы, графики, схемы и др.
Требования к оформлению контрольной работы.
Работа оформляются на русском языке в виде текста, подготовленного на компьютере с помощью текстового редактора и отпечатанного на принтере на листах формата А4 с одной стороны.
Текст на листе должен иметь книжную ориентацию, альбомная ориентация допускается только для таблиц и схем приложений.
Шрифт текста – The Times New Roman, размер – 14, цвет – черный.
Поля: левое – 3 см., правое – 1,5см., верхнее и нижнее – 2 см.
Межстрочный интервал – 1,5 пт. Абзац – 1,25 см.
Наименования всех структурных элементов реферата (за исключением приложений в реферате) записываются в виде заголовков строчными буквами по центру страницы без подчеркивания (шрифт 14 полужирный).
Страницы нумеруются арабскими цифрами с соблюдением сквозной нумерации по всему
тексту.
Номер страницы проставляется в центре нижней части листа без точки.
Титульный лист включается в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляется (нумерация страниц – автоматическая).
Приложения включаются в общую нумерацию страниц.
Главы имеют порядковые номера и обозначаются арабскими цифрами.
Номер раздела главы состоит из номеров главы и ее раздела, разделенных точкой.
Цитаты воспроизводятся с соблюдением всех правил цитирования (соразмерная кратность цитаты, точность цитирования).
Цитированная информация заключаются в кавычки, указывается источник цитирования, а также номер страницы источника, из которого приводится цитата (при наличии ).
В библиографическом списке указывается перечень изученных и использованных при подготовке реферата источников .
Библиографический список является составной частью работы.
Количество и характер источников в списке дают представление о степени изученности конкретной проблемы автором, документально подтверждают точность и достоверность приведенных в тексте заимствований: ссылок, цитат, информационных и статистических данных.
Список помещается в конце работы, после Заключения.
Примеры тем рефератов:
1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура студента.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
5. Организация физического воспитания в вузе.
6. Компоненты физической культуры.
7. Средства физической культуры и спорта.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
9. Общее представление о строении тела человека.
10. Функциональные системы организма.
11. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
14. Витамины и их роль в обмене веществ.

15. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
16. Роль отдельных систем организма человека в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма.
17. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
18. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
19. Здоровый образ жизни студента.
20. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
21. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
22. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
23. Режим труда и отдыха.
24. Гигиенические основы закаливания.
25. Личная гигиена студента и ее составляющие.
26. Профилактика вредных привычек.
27. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
28. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
29. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
30. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
31. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
32. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
33. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
34. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
35. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
36. Типы изменений умственной работоспособности студента.
37. Методические принципы физического воспитания.
38. Средства и методы физического воспитания.
39. Основы обучения движениям.
40. Характеристика и воспитание физических качеств.
41. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
42. Структура учебно-тренировочного занятия.
43. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
44. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
45. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
46. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
47. Значение мышечной релаксации.
48. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
49. Формы занятий физическими упражнениями.
50. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
51. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
52. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
53. Единая спортивная классификация. Календарь спортивных соревнований.
54. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования. Студенческие спортивные организации.
55. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
56. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
57. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
58. Мотивации и целенаправленность самостоятельных занятий. Их формы, структура и содержание.
59. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
60. Организация самостоятельных занятий.
61. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
62. Гигиена самостоятельных занятий.
63. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
64. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
65. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
66. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
67. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
68. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
69. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
70. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля
71. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
72. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки

физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
73. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
74. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
75. Методика подбора средств ППФП студентов
76. Влияние современных условий труда и быта на жизнедеятельность человека.
77. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
78. Место ППФП в системе физического воспитания.
79. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
80. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

4.2. Зачет
Изучение дисциплины заканчивается сдачей студентом зачета. Зачет складывается из учета посещаемости учебных занятий и сдачи реферативной работы.
Зачет по дисциплине может проводиться в очной форме.

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год. | Электронный адрес |
|---|---|---|---|---|
| Л.1 | Романенко В. А., Максимович В. А. | Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой | М.: Физкультура и спорт, 1986 | |
| Л.2 | Рейзин В. М., Ищенко А. С., Логинов А. А. | Физическая культура в жизни студента | Минск: Высш. шк., 1986 | |
| Л.3 | пер. с англ. под ред. Д. Барстоу | Уроки тенниса | М.: Физкультура и спорт, 1984 | |
| Л.4 | Черных А. Т., Ушанов Г. А., Горбунов А. В., Черных Д. А. | Бег на средние дистанции: монография | Волгоград: РПК "Политехник", 2007 | |
| Л.5 | Татарников М. К., Слепова Л. Н., Егорычева Е. В., Чернышева И. В., Мусина С. В. | Организация учебного процесса по дисциплине "Физическая культура" в техническом вузе: учеб. пособие | , | |
| Л.6 | Сорокина В. М., Сорокин Д. Ю. | Методические основы занятий физической культурой в вузе: учеб. пособие | Волгоград: ВолгГТУ, 2009 | |
| Л.7 | Прыткова Е. Г. | Основы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях: учеб. пособие | Волгоград: ВолгГТУ, 2012 | |
| Л.8 | Прыткова Е. Г., Ушанов Г. А., Свириденко А. В. | Методические основы работы со студентами с ослабленным здоровьем: учеб. пособие | Волгоград: ВолгГТУ, 2013 | |
| Л.9 | Прыткова Е. Г., Ушанов Г. А., Черных А. Т., Горбунов А. А., Гладких А. С. | Основы здорового образа жизни студентов: учеб. пособие | Волгоград: ВолгГТУ, 2013 | |
| Л.10 | Прыткова Е. Г., Ушанов Г. А., Сурнина С. В., Черных А. Т., Гладких А. С. | Оздоровление студентов с отклонениями в состоянии здоровья средствами физической культуры: монография | Волгоград: ВолгГТУ, 2014 | |
| Л.11 | Сорокин Д. Ю., Сорокина В. М. | Учимся играть в стритбол: учеб. пособие | Волгоград: ВолгГТУ, 2015 | |
| Л.12 | Ерошенко И. А., Прыткова Е. Г., Исайкина М. С., Сурнина С. В. | Теория и методика обучения баскетболу студентов высших учебных заведений: учеб. пособие | Волгоград: ВолгГТУ, 2016 | |
| Л.13 | Прыткова Е. Г., Сурнина С. В., Ушанов Г. А., Гладких А. С. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: учеб. пособие | Волгоград: ВолгГТУ, 2016 | |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год. | Электронный адрес |
|---|---|---|---|---|
| Л.14 | Калинина Н. Е., Жегалова М. Н., Скивко А. В. | Основные средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов экстремальных профессий: учеб. пособие | Волгоград: Изд-во ВолгГТУ, 2017 | |
| Л.15 | Калинина Н. Е., Жегалова М. Н., Скивко А. В. | Полимодальная профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие | Волгоград: Изд-во ВолгГАСУ, 2016 | |
| Л.16 | Прыткова Е. Г., Сурнина С. В., Козлов И. В., Григоровская В. В. | Методические основы сдачи норм ГТО для студентов ВолгГТУ: учеб. пособие | Волгоград: ВолгГТУ, 2018 | |
| Л.17 | Якимович В. С., Егорычева Е. В., Юдина Н. М. | Теоретические основы физической культуры: учеб. пособие | Волжский: ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2018 | |
| Л.18 | Прыткова Е. Г., Горина Е. В., Сурина С. В., Ушанов Г. А. | Оздоровительные технологии в системе физического воспитания студентов: монография | Волгоград: ВолгГТУ, 2018 | |
| Л.19 | Прыткова Е. Г., Сурнина С. В., Козлов И. В. | Методические основы подготовки студентов к сдаче контрольных нормативов: учеб. пособие | Волгоград: ВолгГТУ, 2019 | |
| Л.20 | Романенко В. А., Максимович В. А. | Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой | М.: Физкультура и спорт, 1986 | |
| Л.21 | Рейзин В. М., Ищенко А. С., Логинов А. А. | Физическая культура в жизни студента | Минск: Высш. шк., 1986 | |

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

| | |
|---|---|
| Э1 | Онлайн-курс ФК в СДО "Moodl" |

**6.3 Перечень программного обеспечения**

| | |
|---|---|
| 6.3.1.1 | Электронные учебники, учебные пособия: |
| 6.3.1.2 | https://elibrary.ru/defaultx.asp, http://e.lanbook.com, http://library.vstu.ru/ebsvstu |
| 6.3.1.3 | СДО "Moodle" - система дистанционного обучения |
| 6.3.1.4 | Операционная система Microsoft Windows, Microsoft Office |
| 6.3.1.5 | Adode Acrobat Reader DC - бесплатное решение для просмотра файлов PDF |

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

| | |
|---|---|
| 6.3.2.1 | Библиотека (НТБ), https://elibrary.vstu.ru/sci-nci |
| 6.3.2.2 | Электронная информационно-образовательная среда университета, https://eos2.vstu.ru |
| 6.3.2.3 | ЭБС "Лань" https://e.lanbook.com/ |
| 6.3.2.4 | ЭБС"Book.ru", https:// www.book.ru/ |
| 6.3.2.5 | Электронная библиотека "Grebennikon", https://grebennikon.ru/ |

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

| | |
|---|---|
| 7.1 | Игровой зал ГУК в/б, б/б, р/мяч, учебные занятия (25х13 м- 325 м2) |
| 7.2 | Тренажерный зал ГУК ОФП, пауэрлифтинг (5х13м - 65м2) |
| 7.3 | Тренажерный зал Общежитие №1 Гиревой спорт, армрестлинг (18х6 м - 108 м2) |
| 7.4 | Тренажерный зал ЛК - 302 ОФП, настольный теннис (14х10м - 140 м2) |
| 7.5 | Зал тяжелой атлетики УЛК - 5 Тяжелая атлетика, пауэрлифтинг (22х8м - 176 м2) |
| 7.6 | Зал фитнесса УЛК - 5 Фитнес-аэробика, учебные занятия (18х11,5м - 207 м2) |
| 7.7 | Зал в/б, н/т УЛК - 5 Волейбол, настольный теннис (22,5х11,5 м - 259 м2) |
| 7.8 | Зал лечебной физкультуры УЛК - 5 Учебные занятия, аэробика (11,5х8м - 92 м2) |
| 7.9 | Открытая спортплощадка с искусственным покрытием Общежитие №1 Футбол, баскетбол, учебные занятия (1135 м2) |
| 7.10 | Игровой зал УЛК - 5 Футбол, гандбол, учебные занятия, волейбол (411,9 м2 Боковая часть 123,2 м2) |
| 7.11 | Аудитория для самостоятельной работы ГУК 100 Учебная мебель, компьютеры – 12 шт., выход в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду |

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

Организация образовательного процесса по дисциплине "Физическая культура и спорт" регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий.
Учебный процесс при преподавании дисциплины "Физическая культура и спорт" основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий.
Традиционные образовательные технологии представлены 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.
Освоение дисциплины направленно на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышении функциональных возможностей основных систем организма, формировании потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения дисциплины формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.
Успешное изучение курса требует выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.
Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов.
Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков.
Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса.
Практические занятия выполняют следующие задачи:
стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу;
закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой;
расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков;
позволяют проверить правильность ранее полученных знаний;
прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления;
способствуют свободному оперированию терминологией.
Самостоятельная работа студентов состоит в:
- изучении и проработки научно-методической литературы, вынесенных на самостоятельное изучение;
- подготовке и написании самостоятельной работы по заданной тематике;
Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, практических умений и навыков, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.
Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы.
Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.
Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень форсированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.
В течение семестра для студентов проводиться как групповые так и индивидуальные текущие консультации по учебной дисциплине.

Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.
Для освоения дисциплины “Физическая культура и спорт” студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.
Профессорско-педагогический состав знакомиться с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, проводящими подготовку ассистентами.
В соответствиями с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв.8 апреля 2014 г. № АК – 44/05вн), в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах аудидальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.
Освоение дисциплины лицами с ВОЗ осуществляется с использованием средств обучения и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривается приспособлением аудиторий к нуждам лиц с ВОЗ ( при необходимости).
Форма проведения аттестации для студентов – инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ВОЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств.
Студентам-инвалидам предлагается задание и специальный комплекс упражнений для самостоятельного физического совершенствования. Для студентов с ограниченными возможностями здоровья проводятся занятия с доступной физической

нагрузкой, учитывающей особенности каждого студента. Особый порядок освоения дисциплины “ Физическая культура и спорт” устанавливается на основании соблюдении принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.
Форма проведения текущей и итоговой аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования, в электронной информационной образовательной среде и т.п.).
Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на вопросы тестирования. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания.
При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Методическое указание к практическим занятиям по дисциплине "Физическая культура и спорт":
Основы подготовки студентов к бегу на короткие дистанции: Методические указания / Состав. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, И. В. Козлов, ВолгГТУ. – Волгоград,2019. - 25 с.
Основы подготовки студентов к сдаче силового норматива (подтягивания) : метод. указания / Состав. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, И. В. Козлов, ВолгГТУ. – Волгоград,2019. - 26 с
Основы подготовки студентов к сдаче норматива: «Прыжок в длину с места»: метод. указания / Состав. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, В. М. Поздняк; ВолгГТУ. – Волгоград,2019. - 23 с.
Основы подготовки студентов к сдаче силового норматива: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»: метод. указание / Состав. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, И. В. Козлов, ВолгГТУ. – Волгоград,2019. - 26 с.
Основы подготовки студентов к бегу на средние и длинные дистанции: метод. указания / Сост. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, И. В. Козлов, А. Т. Черных, ВолгГТУ. – Волгоград,2019. - 24 с.
Развитие гибкости у студентов на занятиях по физическому воспитанию: Метод. указания / Состав. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, ВолгГТУ. – Волгоград, 2019. - 26 с.
Методические основы работа со студентами с ослабленным здоровьем: Учебное пособие / Под ред. Е.Г. Прытковой, Г.А. Ушанова, А.В. Свириденко – Волгоград: ИУНЛ ВолгГТУ, 2012. – 48 с.