



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

Е.Е. Соколов

(подпись)

« 30 » августа 2024 года

**Рабочая программа дисциплины**  
**Физическая культура и спорт**

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Иваново



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

### **1. Цели освоения дисциплины**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть образовательной программы. Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» тесно сопряжена с дисциплиной «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

#### **3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина**

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные (УК):

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

#### **3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, социально-биологические основы физической культуры, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Иметь: практический опыт/Иметь навыки:

знания о средствах и методах укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### **4. Объем и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

#### **4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа**

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучения)
			Занятия лекцион- ного типа	Занятия семинар- ского типа	Формы промежуточной аттестации
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2 часа лекция	2 часа семинар	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Выступление на семинаре. (см. Рейтинг)
2	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	2	2 часа лекция		Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Выступление на семинаре. (см. Рейтинг)
Итого за курс:			4	2	Зачет
Итого по дисциплине:					Зачет

#### 4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

##### Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые знания, умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность. Цель и задачи физического воспитания студентов высших учебных заведений. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в Вузе.

##### Тема 2. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

Виды и формы профессионального труда бакалавра. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих выпускников факультета. Условия их труда. Характер труда. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени бакалавра данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников. Содержание ППФП бакалавров, относящихся к различным группам: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки. Прикладные виды спорта. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения для студентов данного факультета. ППФП в итоговой аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт».



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

## 5. Образовательные технологии

Реализация программы предусматривает использование традиционных и информационно-коммуникационных образовательных технологий.

Теоретический материал изучается на лекциях, а затем отрабатывается на семинарских занятиях. Закрепление изученного на лекциях теоретического материала происходит в ходе самостоятельной подготовки студента к занятиям, проведения в рамках занятий семинарского типа.

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов направлена на углубленное самостоятельное изучение отдельных разделов и тем рабочей программы. Самостоятельная работа студентов проходит в форме изучения теоретического материала (лекций, рекомендованной литературы, в том числе и самостоятельного поиска материалов в глобальной сети). К самостоятельной работе относится также выполнение семинарских заданий (чтение рекомендованной литературы, работа с источниками).

Контроль самостоятельной работы студентов в процессе изучения дисциплины осуществляется на основе оценки знаний основных разделов курса в соответствии с графиком контрольных мероприятий.

## 7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

<b>2 семестр</b>	
1 контрольная точка <b>Модуль 1</b> 15 марта	1. Определение темы реферата; 2. Посещаемость занятий 3. Ответы на вопросы по лекциям
2 контрольная точка <b>Модуль 2</b> 15 апреля	1. Посещаемость занятий 2. Ответы на вопросы по лекциям
3 контрольная точка (итоговый контроль) <b>Модуль 3</b> 15 мая	1. Защита реферата. 2. Посещаемость занятий 3. Ответы на вопросы по лекциям

Перечень контрольных вопросов, на которые необходимо письменно ответить студенту по каждой теме дисциплины

### Вопросы к теме № 1

- Когда появился термин «физическая культура»?
- С чего берет начало организованное физическое воспитание студентов?
- Что относят к материальным ценностям физической культуры?
- Под редакцией кого подготовлен учебник «Физическая культура студента и жизнь» для освоения теоретической части дисциплины?
- Что понимается под термином «Физическая рекреация»?
- Гуманитарная значимость физической культуры?
- Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, в какое отделение зачисляются?
- Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту?
- Средства физической культуры?
- Фоновые виды физической культуры?



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

**Вопросы к теме № 9**

- Производственная физическая культура, её цели и задачи.
- Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
- Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
- Физическая культура и спорт в свободное время.
- Утренняя гигиеническая гимнастика.
- Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
- Дополнительные средства повышения работоспособности.
- Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
- Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов нефтегазового профиля.

Ответы на вопросы по лекциям		
Ответил	50%	15 баллов
Ответил	Свыше 70 %	30 баллов.

Зачет проводится в форме собеседования.

**оценка «зачтено»** - студент должен ответить на два из трех вопросов.

**оценка «не зачтено»** - студент ответил на один из трех вопросов.

От зачета могут освобождаться студенты, посетившие более 70 % занятий и имеющие рейтинг не менее 60 %, ответившие на все контрольные вопросы по каждой теме, выступавшие на семинарах, подготовившие реферат по установленной форме.

**Начисление баллов рейтинга для студентов**

Подготовка реферата		
Определена тема, сделан план реферата и обзор литературы		10 баллов
Качество оформления реферата		20 баллов
Реферат зачтен преподавателем		30 баллов
Ответы на вопросы по лекциям		
Ответил	50%	15 баллов
Ответил	Свыше 70 %	30 баллов.
Посещение занятий		
На каждом этапе рейтинга (модуля)	50%	15 баллов
	Свыше 70%	30 баллов
Бонусы кафедры		До 10 баллов
Итого за семестр		<b>100 баллов</b>

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Основная учебная литература**

1. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. –



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
2. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст : электронный.

**Дополнительная учебная учебно-методическая литература**

1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст : электронный.
2. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст : электронный.
3. Физическая культура [Электронный ресурс] : правила оформления и защиты рефератов : учебно-методические указания : для студентов университетов / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— 2-е изд, доп. и изм. — Электрон. текстовые дан. (1 файл: 331 Кб). — Иваново : ИвГУ, 2012. — 37 с. — [http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/aigubov\\_2012.htm](http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/aigubov_2012.htm)

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» <https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru); <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>
2. Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>
3. Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>
4. СПС «КонсультантПлюс»

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и интернет-браузер Microsoft Edge.

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Необходимое материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает:

Учебные аудитории:

- для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения для мультимедийных презентаций, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;
- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

**Автор рабочей программы дисциплины:** Соколов Е.Е., кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физической культуры и БЖД.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и БЖД  
«28» августа 2024 г., протокол № 1

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия  
(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия  
(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия  
(подпись)