



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

**Себряковский филиал**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СФ ВолгГТУ

С.Е. Карпушова

« 31 » мая 2023 г.



**Физическая культура и спорт**  
**рабочая программа дисциплины (модуля, практики)**

Закреплена за кафедрой  
Учебный план  
Профиль

Гуманитарные дисциплины  
**38.03.01 Экономика**  
**Экономика предприятий и организаций**

Квалификация  
Срок обучения  
Форма обучения

**бакалавр**  
**3г 6м**  
**очно-заочная, ускоренное на базе СПО**

Общая трудоемкость

**2 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:

**зачеты: 3, 4**

**Распределение часов дисциплины (модуля, практики) по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции						
Лабораторные						
Практические	16	16	16	16	32	32
Итого ауд.	16	16	16	16	32	32
Сам. работа	20	20	20	20	40	40
Часы на контроль						
Итого	36	36	36	36	72	72

## ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:  
к.п.н., доцент, Дорофеева Г.А.

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки  
38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020г. №954)

составлена на основании учебного плана:

38.03.01 Экономика

Профиль: Экономика предприятий и организаций

утвержденного учёным советом вуза от 31 мая 2023 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Гуманитарные дисциплины**

Протокол от 6 апреля 2023 № 8.

к.п.н. Лисина Л.М.



Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от 26 апреля 2023 № 6.

к. э. н., доцент Пацюк Е. В.



<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ). ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ</b>	
Цель изучения дисциплины (модуля, практики) «Физическая культура и спорт:	
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	
Основными задачами изучения дисциплины (модуля, практики) являются:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>• знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>• формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;</li> <li>• 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;</li> <li>• приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;</li> <li>• создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;</li> <li>• 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.</li> </ul>	

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.24
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>

<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: Знать: здоровьесберегающие технологии; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</i>	
Результаты обучения: Знает здоровьесберегающие технологии; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	
<i>УК-7.2: Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять на практике индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры; использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни.</i>	
Результаты обучения: умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять на практике индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры; использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни.	

*УК-7.3: Владеть: здоровьесберегающими технологиями с учетом физиологических особенностей организма; способами и приемами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.*

Результаты обучения: Владеет здоровьесберегающими технологиями с учетом физиологических особенностей организма; способами и приемами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.

<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)</b>				
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Тема: «Развитие физических качеств» Общеразвивающие упражнения. Комплексы беговых упражнений, ОФП, беговые эстафеты. Подвижные игры /Пр/	3	2	3
2	Тема: «Развитие скоростно-силовых качеств». Комплексы общеразвивающих упражнений, прыжковые комплексы, ускорения с сопротивлением, совершенствование техники прыжка в длину. Подвижные игры /Пр/	3	2	3
3	Тема: «Развитие силовых качеств». Освоение комплексов специальной физической подготовки, упражнения направленные на развитие силовых качеств студентов. Спортивные игры /Пр/	3	2	3
4	Тема: «Развитие гибкости». Комплексы упражнений для развития гибкости, упражнения в парах /Пр/	3	2	3
5	Тема: «Основы знаний развития двигательных способностей». Основы содержания физкультурного образования и формирования двигательных качеств, умений и навыков /Пр/	3	2	3
6	Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств силовой направленности». Комплексы упражнений с отягощениями, направленные на развитие различных групп мышц. Освоение упражнений, направленных совершенствование качеств силовой направленности (тренажеры) /Пр/	3	2	3
7	Тема: «Развитие физических качеств: координации и гибкости». Комплексы специальных упражнений, и направленных на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения для развития координационных способностей. Спортивные игры /Пр/	3	2	3
8	Тема: «Скоростная подготовка». Комплексы специальных упражнений, и направленных на развитие скорости. Техника выполнения челночного бега. Подвижные игры /Пр/	3	2	3
9	Составление реферата /Ср/	3	4	3
10	Осуществление самостоятельной работы /Ср/	3	16	3
11	Тема: «Средства и методы восстановления организма после физических нагрузок». Средства активного отдыха /Пр/	4	2	3
12	Тема: «Развитие качеств силового характера». Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений с отягощениями для развития силовых качеств. Подвижные игры /Пр/	4	2	3
13	Тема: «Развитие специально-силовой выносливости». Общеразвивающие комплексы упражнений. Совершенствование физических качеств: сила, выносливость с применением элементов атлетической гимнастики. Спортивные игры. /Пр/	4	2	3
14	Тема: «Приемы и способы самоконтроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями» /Пр/	4	2	3
15	Тема: «Рациональное питание и его влияние на организм человека. Оптимизация массы тела средствами физической культуры» /Пр/	4	2	3

16	Тема: «Развитие координационных способностей». Спортивные игры., эстафеты. Комплексы упражнений на развитие координации. Упражнения с предметами /Пр/	4	2	3
17	Тема: «Использование физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний». Изучение комплексов упражнений (дыхательная гимнастика, упражнения, гимнастика для глаз). /Пр/	4	2	3
18	Тема: «Профессионально-прикладная подготовка». Комплексы упражнений направленных на развитие профессионально-важных качеств. Упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса, мышц спины. /Пр/	4	2	3
19	Осуществление самостоятельной работы /Ср/	4	16	3
20	Изучение теоретического материала /Ср/	4	4	3

Примечание. Формы контроля: Эк - экзамен, К - контрольная работа, Ко - контрольный опрос, 3 - 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 представлен в Приложении к рабочей программе ( <a href="https://rpd.sfvstu.ru/attach/14/982/FOSv2.docx">https://rpd.sfvstu.ru/attach/14/982/FOSv2.docx</a> )				
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)				
6.1 Рекомендуемая литература				
6.1.1 Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Электронный адрес
Л1.1		Физическая культура: учебник	КноРус, 2020	ЭБС КноРус URL: <a href="https://book.ru/book/933957">https://book.ru/book/933957</a>
Л1.2	Данилов, А. В.	Физическая культура: учебное пособие	БГПУ имени М. Акмуллы, 2019	Эбс Лань <a href="https://e.lanbook.com/book/115679">https://e.lanbook.com/book/115679</a>
Л1.3	Бишаева, А.А.	Физическая культура: учебник	КноРус, 2020	Эбс КноРус <a href="https://book.ru/book/932717">https://book.ru/book/932717</a>
6.1.2 Дополнительная литература (включая периодические издания)				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Электронный адрес
Л2.1	Жилкин А.И. и др.	Легкая атлетика: Учебное пособие для студентов	Академия, 2007	
Л2.2	Холодов Ж.К.	Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов	Изд. центр. Академия, 2008	
Л2.3	Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова	Физическая культура и физическая подготовка	ЮНИТИ-ДАНА, 2011	
Л2.4	Евсеев Ю.И.	Физическая культура	Феникс, 2011	
6.1.3 Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Электронный адрес
Л3.1	И.В. Володина	Физическая культура и спорт: метод. рекомендации	Себряковский филиал ВолгГТУ, 2017	<a href="https://rpd.sfvstu.ru/attach/14/982/MU-1364.docx">https://rpd.sfvstu.ru/attach/14/982/MU-1364.docx</a>
6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
Э.1	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту, <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>			

Э.2	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия, <a href="http://www.iglib.ru">http://www.iglib.ru</a>
Э.3	Научная электронная библиотека журналов, <a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a>
Э.4	Журнал «Теория и практика физической культуры», <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a>
Э.5	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», <a href="http://www.fismag.ru">http://www.fismag.ru</a>
<b>6.3 Перечень программного обеспечения</b>	
ПО.1	Программное обеспечение не требуется
<b>6.4 Перечень информационных справочных систем</b>	
ИС.1	Информационные справочные системы не требуются
<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)/ОБОРУДОВАНИЕ</b>	
7.1	Спортивный зал (Б-7) / Велотренажер, стойки для штанги, столы для тенниса, мячи (в/б, б/б, ф/б), беговая дорожка, гири, гантели, многофункциональный тренажер, гребной тренажер, доска наклонная, скамейки гимнастические
7.2	Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий / Баскетбольная и волейбольная площадки
<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)</b>	
<p>Для современного социума характерно понимание общественной и личной ценности феномена – физическая культура. Физической культуре и спорту отводится важнейшая роль в формировании и подготовке к жизни здорового молодого поколения.</p> <p>Освоение дисциплины направлено 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.</p> <p>Изучение курса завершается зачетом.</p> <p>Успешное изучение курса требует выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.</p> <p>Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов.</p> <p>Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков.</p> <p>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.</p> <p>Практические занятия выполняют следующие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу;</li> <li>- закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой;</li> <li>- расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков;</li> <li>- позволяют проверить правильность ранее полученных знаний;</li> <li>- прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления;</li> <li>- способствуют свободному оперированию терминологией.</li> </ul> <p>Самостоятельная работа студентов состоит в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучении и проработки научно-методической литературы, вынесенных на самостоятельное изучение;</li> <li>- подготовке и написании самостоятельной работы по заданной тематике;</li> </ul> <p>Оценка выполнения самостоятельной работы приведена в разделе 12 (Фонд оценочных средств текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации).</p>	