



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

**Себряковский филиал**



УТВЕРЖДАЮ

Директор СФ ВолгГТУ

С.Е. Карпушова

«31» августа 2026 г.

**Физическая культура и спорт**  
**рабочая программа дисциплины**

Закреплена за кафедрой  
Учебный план  
Профиль

Гуманитарные дисциплины  
**09.03.02 Информационные системы и технологии**  
**Информационные системы и технологии в**  
**строительстве**

Квалификация  
Срок обучения  
Форма обучения

**бакалавр**  
**4г 11м**  
**очно-заочная**

Общая трудоемкость

**2 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:

**зачеты: 4**

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на курсе>) | 4 (2.2) |    | Итого |    |
|----------------------------------------|---------|----|-------|----|
| Вид занятий                            | УП      | РП | УП    | РП |
| Лекции                                 | 8       | 8  | 8     | 8  |
| Лабораторные                           |         |    |       |    |
| Практические                           |         |    |       |    |
| Итого ауд.                             | 8       | 8  | 8     | 8  |
| Сам.работа                             | 64      | 64 | 64    | 64 |
| Часы на контроль                       |         |    |       |    |
| Итого                                  | 72      | 72 | 72    | 72 |

## ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

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

Рабочая программа дисциплины  
**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017г. №926)

составлена на основании учебного плана:

09.03.02 Информационные системы и технологии

Профиль: Информационные системы и технологии в строительстве

утвержденного учёным советом вуза от 31 августа 2026 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Гуманитарные дисциплины**

Протокол от 20 мая 2026 № 9.

к.п.н. Лисина Л.М.



Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от 18 июня 2026 № 9.

к.т.н., доцент Крутилин А.А.



| <b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ. ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Цель изучения дисциплины «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 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 В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> |                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цикл (раздел) ОП:                                                | Б1.О.26                                                                                                               |
| <b>2.1</b>                                                       | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                          |
| <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</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 |  |
| <i>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.</i>                                                                                                                                                                                         |  |

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</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 /Лек/                                                                                                                               | 4                     | 2            | 3                     |
| 2                                           | Тема: «Развитие скоростно-силовых качеств». Комплексы общеразвивающих упражнений, прыжковые комплексы, ускорения с сопротивлением, совершенствование техники прыжка в длину. Подвижные игры /Ср/                                                                        | 4                     | 6            | 3                     |
| 3                                           | Тема: «Развитие силовых качеств». Освоение комплексов специальной физической подготовки, упражнения направленные на развитие силовых качеств студентов. Спортивные игры /Ср/                                                                                            | 4                     | 6            | 3                     |
| 4                                           | Тема: «Развитие гибкости». Комплексы упражнений для развития гибкости, упражнения в парах /Ср/                                                                                                                                                                          | 4                     | 6            | 3                     |
| 5                                           | Тема: «Основы знаний развития двигательных способностей». Основы содержания физкультурного образования и формирования двигательных качеств, умений и навыков /Ср/                                                                                                       | 4                     | 6            | 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) /Ср/ | 4                     | 6            | 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 /Ср/                                          | 4                     | 6            | 3                     |
| 8                                           | Тема: «Скоростная подготовка». Комплексы специальных упражнений, и направленных на развитие скорости. Техника выполнения челночного бега. Подвижные игры /Ср/                                                                                                           | 4                     | 6            | 3                     |
| 9                                           | Тема: «Средства и методы восстановления организма после физических нагрузок». Средства активного отдыха /Лек/                                                                                                                                                           | 4                     | 2            | 3                     |
| 10                                          | Тема: «Развитие качеств силового характера». Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений с отягощениями для развития силовых качеств. Подвижные игры /Ср/                                                                                                          | 4                     | 4            | 3                     |
| 11                                          | Тема: «Развитие специально-силовой выносливости». Общеразвивающие комплексы упражнений. Совершенствование физических качеств: сила, выносливость с применением элементов атлетической гимнастики. Спортивные игры. /Ср/                                                 | 4                     | 4            | 3                     |
| 12                                          | Тема: «Приемы и способы самоконтроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями» /Лек/                                                                                                                                                                   | 4                     | 2            | 3                     |
| 13                                          | Тема: «Рациональное питание и его влияние на организм человека. Оптимизация массы тела средствами физической культуры» /Лек/                                                                                                                                            | 4                     | 2            | 3                     |
| 14                                          | Тема: «Развитие координационных способностей». Спортивные игры., эстафеты. Комплексы упражнений на развитие координации. Упражнения с предметами /Ср/                                                                                                                   | 4                     | 4            | 3                     |

|    |                                                                                                                                                                                                          |   |   |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| 15 | Тема: «Использование физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний». Изучение комплексов упражнений (дыхательная гимнастика, упражнения, гимнастика для глаз). /Ср/                | 4 | 4 | 3 |
| 16 | Тема: «Профессионально-прикладная подготовка». Комплексы упражнений направленных на развитие профессионально-важных качеств. Упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса, мышц спины. /Ср/ | 4 | 6 | 3 |

Примечание. Формы контроля: Эк - экзамен, К - контрольная работа, Ко - контрольный опрос, 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 представлен в Приложении к рабочей программе ( <a href="https://rpd.sfvstu.ru/attach/70/5153/FOSv2.docx">https://rpd.sfvstu.ru/attach/70/5153/FOSv2.docx</a> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                  |                                   |                                                                                                                   |
| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                  |                                   |                                                                                                                   |
| 6.1 Рекомендуемая литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                  |                                   |                                                                                                                   |
| 6.1.1 Основная литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                  |                                   |                                                                                                                   |
| Л1.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Физическая культура и спорт : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андриющенко, М. О. Аксенов [и др.] ; под общ. ред. С. И. Филимоновой, Л. Б. Андриющенко. — Москва : КноРус, 2024. — 611 с. — ISBN 978-5-406-12514-4. — URL: <a href="https://book.ru/book/951602">https://book.ru/book/951602</a>       |                                                  |                                   |                                                                                                                   |
| Л1.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / Бишаева А.А., Малков А.А. — Москва : КноРус, 2020. — 311 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-07466-4. — URL: <a href="https://book.ru/book/932717">https://book.ru/book/932717</a>                                                                       |                                                  |                                   |                                                                                                                   |
| Л1.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/115679">https://e.lanbook.com/book/115679</a> |                                                  |                                   |                                                                                                                   |
| 6.1.2 Дополнительная литература (включая периодические издания)                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                  |                                   |                                                                                                                   |
| Л2.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - 7-е изд., испр. и доп. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 444с. : ил. - ISBN 978-5-222-18813-2 5                                                                                                                                                         |                                                  |                                   |                                                                                                                   |
| Л2.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Жилкин, А.И. и др. Легкая атлетика : Учебное пособие для студентов / Жилкин А.И. и др. ; А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2007. - 464с. - ISBN 978-5-7695-4512-2 5                                                                                          |                                                  |                                   |                                                                                                                   |
| Л2.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учебное пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стереотип. - М. : Изд. центр. Академия, 2008. - 480с. 2                                                                                              |                                                  |                                   |                                                                                                                   |
| Л2.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2011. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). - ISBN 978-5-238-02003-7 CD-R                                                                                                         |                                                  |                                   |                                                                                                                   |
| 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/70/5153/MU-3628.docx">https://rpd.sfvstu.ru/attach/70/5153/MU-3628.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>                                                                                                                                                                              |                                                  |                                   |                                                                                                                   |
| 6.3 Перечень программного обеспечения                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                  |                                   |                                                                                                                   |
| 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/ОБОРУДОВАНИЕ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                           |
| 7.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Спортивный зал (Б-4) / 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</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 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.</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> |                                                                                                                                                                                                                           |