

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 28.06.2022 11:11:05  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad56

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет  
Кафедра

*Общеуниверситетские кафедры*  
*Физвоспитания*

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

дисциплина

***Б1.О.08 Физическая культура и спорт***

обязательная часть

Направление

***44.03.05***  
код

***Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)***  
наименование направления

Программа

***Родной (татарский, чувашский) язык и литература, Иностранный язык***

Форма обучения

***Очная***

Для поступивших на обучение в  
***2019 г.***

Разработчик (составитель)  
***канл.пед.наук, доцент***  
***Шамсутдинов Ш. А.***  
ученая степень, должность, ФИО

<b>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....</b>	<b>4</b>
<b>3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....</b>	<b>5</b>
<b>4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....</b>	<b>5</b>
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	5
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) .....	6
<b>5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....</b>	<b>8</b>
<b>6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) .....</b>	<b>10</b>
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	10
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем .....	11

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

<b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. выбирает оптимальные методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;</li> <li>- основы организации здорового образа жизни;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами физической культуры и базовых видов спорта;</li> <li>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;</li> <li>- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;</li> <li>- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;</li> </ul>
	<p>УК-7.2. планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать самостоятельные занятия физической культурой и спортом оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности</li> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> </ul>

	УК-7.3. соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</li> <li>- навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</li> <li>- навыками подбора оптимальных методов и средств физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</li> <li>- навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul>

## 2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части.

1. Формирование устойчивой потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, улучшении физической и профессиональной подготовленности обучающихся, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.
2. Развитие способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре

**3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зач. ед., 72 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Очная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	32
практических (семинарских)	
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	39,8

Формы контроля	Семестры
зачет	1

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
8.1	Основы самоконтроля в процессе физвоспитания	2	0	0	4
<b>1</b>	<b>. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
1.1	Физическая культура как социо - культурное явление	4	0	0	4
<b>2</b>	<b>Социально-биологические основы физической культуры.</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Основы здорового образа жизни студентов</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
3.1	Физическая культура в обеспечении здоровья. студентов	4	0	0	4
<b>4</b>	<b>Основы методики занятий физическими упражнениями.</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
4.1	Методическое обеспечение занятий физической культурой	4	0	0	4
<b>5</b>	<b>Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>

	<b>упражнениями и спортом.</b>				
5.1	Врачебно – педагогическое обеспечение занятий физической культурой	4	0	0	4
<b>6</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
6.1	Основы профессионально – прикладной физической культуры	4	0	0	4
<b>7</b>	<b>Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
7.1	Физическое воспитание как основа физической подготовки	4	0	0	4
<b>8</b>	<b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>9</b>	<b>Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,8</b>
9.1	Спорт как социальное явление	2	0	0	7,8
2.1	Основы физического развития	4	0	0	4
	<b>Итого</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>39,8</b>

#### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
8.1	Основы самоконтроля в процессе физвоспитания	1. Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 2..Врачебный контроль, его содержание и периодичность 3.Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития. 4. Оценка функционального состояния систем организма. 5. Контроль за физической подготовленностью. 6. Содержание педагогического контроля. 7. Самоконтроль и его задачи
<b>1</b>	<b>. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	
1.1	Физическая культура как социо - культурное явление	1. Основные понятия. А) Физическая культура. Б) Физическое воспитание. В) Спорт. г)Физическое развитие. 2. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры. 3. Система физического воспитания. 4. Компоненты физической культуры.

		5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
<b>2</b>	<b>Социально-биологические основы физической культуры.</b>	
<b>3</b>	<b>Основы здорового образа жизни студентов</b>	
3.1	Физическая культура в обеспечении здоровья. студентов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровый образ жизни. Основные понятия.</li> <li>2. Здоровье человека, как ценность. Факторы определяющие здоровый образ жизни</li> <li>3. Режим труда и отдыха.</li> <li>4. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка)</li> <li>5. Гигиенические основы здорового образа жизни.</li> <li>6. Рациональное питание</li> </ol>
<b>4</b>	<b>Основы методики занятий физическими упражнениями.</b>	
4.1	Методическое обеспечение занятий физической культурой	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные понятия <ol style="list-style-type: none"> <li>а) методы физического воспитания;</li> <li>б) физические качества;</li> <li>в) общая физическая подготовка;</li> <li>г) специальная физическая подготовка.</li> </ol> </li> <li>2. Методические принципы физического воспитания.</li> <li>3. Методы физического воспитания.</li> <li>4. Формы организации физического воспитания.</li> <li>5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.</li> </ol>
<b>5</b>	<b>Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.</b>	
5.1	Врачебно – педагогическое обеспечение занятий физической культурой	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные понятия <ol style="list-style-type: none"> <li>а) Врачебный контроль;</li> <li>б) Педагогический контроль;</li> <li>в) самоконтроль</li> </ol> </li> <li>2. Субъективные показатели самоконтроля.</li> <li>3. Объективные показатели самоконтроля</li> <li>4. Функциональные пробы и тесты.</li> </ol>
<b>6</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</b>	
6.1	Основы профессионально – прикладной физической культуры	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.</li> <li>2. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).</li> <li>3. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.</li> <li>4. ППФП в системе физического воспитания студентов.</li> <li>5. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов.</li> <li>6. Организация, формы и система контроля ППФП студентов.</li> </ol>

<b>7</b>	<b>Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания</b>	
7.1	Физическое воспитание как основа физической подготовки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принципы методики физического воспитания.</li> <li>2. Средства и методы физического воспитания.</li> <li>3. Воспитание физических качеств.</li> <li>4. Общая физическая подготовка.</li> <li>5. Специальная физическая подготовка.</li> <li>6. Формы занятий физическими упражнениями.</li> <li>7. Принципы спортивной тренировки.</li> <li>8. Тренировочное занятие.</li> </ol>
<b>8</b>	<b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	
<b>9</b>	<b>Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания</b>	
9.1	Спорт как социальное явление	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая характеристика спорта.</li> <li>2. Единая спортивная классификация.</li> <li>3. Спорт в учебном заведении.</li> <li>4. Студенческие спортивные соревнования.</li> <li>5. Нетрадиционные системы физических упражнений.</li> <li>6. Индивидуальный выбор видов спорта.</li> <li>7. Краткая характеристика основных групп видов спорта.</li> </ol>
2.1	Основы физического развития	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные понятия.</li> <li>2. Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.</li> <li>3. Характеристики функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки.</li> <li>4. Обмен веществ и энергии – основа жизнедеятельности организма человека</li> </ol>

### **5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа студентов включает в себя теоретический раздел и предполагает следующие виды работ:

- разработка упражнений различной целевой направленности (тренировочная, оздоровительная; силовая, стрейчинговая; релаксационная, развивающая).
- составление комплексов физических упражнений различной целевой направленности с учетом возрастных, гендерных и профессиональных особенностей.
- ведение дневника самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях.
- анализ методик исследования состояния здоровья, осанки, телосложения и психофизического статуса.
- самостоятельный выбор тем докладов, рефератов;
- подготовка докладов, рефератов;
- аналитическое исследование какой-либо проблемы;



Перечень тем для самостоятельной работы обучающихся:

1. Физическая культура как социо - культурное явление
2. Основы физического развития
3. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Методическое обеспечение занятий физической культурой
5. Врачебно – педагогическое обеспечение занятий физической культурой
6. Основы профессионально – прикладной физической культуры
7. Физическое воспитание как основа физической подготовки
8. Основы самоконтроля в процессе физвоспитания
9. Спорт как социальное явление

Список литературы для самостоятельной работы студентов:

1. Физическая культура : учебник / 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. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 23.06.2021)
2. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192> (дата обращения: 23.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114> (дата обращения: 23.06.2021).
4. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007> (дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807> (дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
6. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шулгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343> (дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

#### **Основная учебная литература:**

1. Физическая культура : учебник / 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. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 23.06.2021)
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114> (дата обращения: 23.06.2021).
3. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192> (дата обращения: 23.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **Дополнительная учебная литература:**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807> (дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
2. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007> (дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
3. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343>

(дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.

**6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
-------	---