



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

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

(подпись)

Е.Е. Соколов

«30» августа 2025 года

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

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



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

1. Цели освоения дисциплины

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

2. Место дисциплины в структуре ОП

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

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

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- общие понятия роли физической культуры в развитии человека;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;

Уметь:

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, футбол, теннис и др.).

Иметь:

- использования фоновых видов физической культуры, к которым относят: гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

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

а) универсальные (УК):

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: роль и значение физической культуры в развитии личности и подготовке к жизни и профессиональной деятельности; средства и методы физической культуры и спорта

Уметь: реализовывать духовные, физические качества в различных сферах жизнедеятельности человека; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; составлять и проводить комплексы УГТ, гимнастики до занятий, физкультминутку, комплексы ОРУ и упражнений для развития отдельных мышечных групп и физических качеств.

Владеть: мотивационно - ценностным отношением к физической культуре и спорту, установкой на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание,



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

потребностью в регулярных занятиях физическими упражнениями; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

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

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

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

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

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

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



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

физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в Вузе.

Тема 2. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

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

5. Образовательные технологии

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

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

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

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

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

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

2 семестр	
1 контрольная точка Модуль 1 15 октября	1. Определение темы реферата; 2. Посещаемость занятий 3. Ответы на вопросы по лекциям
2 контрольная точка Модуль 2 15 ноября	1. Посещаемость занятий 2. Ответы на вопросы по лекциям
3 контрольная точка (итоговый контроль)	1. Защита реферата. 2. Посещаемость занятий



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

Модуль 3 15 декабря	3. Ответы на вопросы по лекциям
-------------------------------	---------------------------------

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

Вопросы к теме № 1

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

Вопросы к теме № 2

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

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

Зачет проводится в форме собеседования.

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

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

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



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

Начисление баллов рейтинга для студентов

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

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
2. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

Дополнительная учебная учебно-методическая литература

1. Григорович, Е.С. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов ; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - ISBN 978-985-06-1979-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : правила оформления и защиты рефератов : учебно-методические указания : для студентов университетов / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— 2-е изд, доп. и изм .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 331 Кб). — Иваново : ИвГУ, 2012 .— 37 с .— http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/aigubov_2012.htm
3. Физическая культура. Основы легкой атлетики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 977 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2013 .— 83 с : ил .— http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko_2013.htm
4. Физическая культура. Основы аэробики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 881 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2014 .— 76 с .— URL: http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/sokolov_2014.htm

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

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



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

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru; <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

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

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Необходимое материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает:

Учебные аудитории:

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

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

Авторы рабочей программы дисциплины:

Заведующий кафедрой физической культуры и БЖД, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., доцент кафедры физической культуры и БЖД, мастер спорта РФ Кумирова К.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры

«28» августа 2025 г., протокол № 1

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № 1 от « 28 » августа 2026 г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____
(подпись)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)