

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Физическая культура и спорт рабочая программа дисциплины (модуля)

| | |
|------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой | кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности |
| Учебный план | 45.03.01_2020_410.plx 45.03.01 Филология Отечественная филология (русский язык и литература) |
| Квалификация | бакалавр |
| Форма обучения | очная |
| Общая трудоемкость | 2 ЗЕТ |

| | | |
|-------------------------|------|----------------------------|
| Часов по учебному плану | 72 | Виды контроля в семестрах: |
| в том числе: | | зачеты 1 |
| аудиторные занятия | 36 | |
| самостоятельная работа | 26,4 | |
| часов на контроль | 8,85 | |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | Итого | |
|--|---------|-------|-------|-------|
| | уп | рп | уп | рп |
| Неделя | 16 2/6 | | | |
| Лекции | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Практические | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Консультации (для | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 |
| Контроль | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 |
| Итого ауд. | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Контактная работа | 36,75 | 36,75 | 36,75 | 36,75 |
| Сам. работа | 26,4 | 26,4 | 26,4 | 26,4 |
| Часы на контроль | 8,85 | 8,85 | 8,85 | 8,85 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

Программу составил(и):

ассистент, *Талла Кирилл Ваильевич*



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 г. № 947)

составлена на основании учебного плана:

45.03.01 Филология

утвержденного учёным советом вуза от 30.01.2020 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 11.06.2020 протокол № 10

Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2020 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2021 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2022 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2023 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

| 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|---|--|
| 1.1 | <i>Цели:</i> 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. |
| 1.2 | <i>Задачи:</i> - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; - 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; - приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; - создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений. |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП | |
|--|---|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.Б |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Для освоения дисциплины «физическая культура и спорт» обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные на предыдущей ступени образования |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Физкультурно-спортивное совершенствование |
| 2.2.2 | Спортивные и подвижные игры |

| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|--|
| ОК-7: способностью к самоорганизации и самообразованию | |
| Знать: | |
| содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности. | |
| Уметь: | |
| самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности | |
| Владеть: | |
| приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности | |
| ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| Знать: | |
| - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни | |

| |
|--|
| Уметь: |
| - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни |
| Владеть: |
| - способами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; |

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | | | | |
|---|--|----------------|-------|-------------|------------|------------|------------|
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Инте факт. | Примечание |
| | Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента | | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента /Ср/ | 1 | 4 | ОК-7 ОК-8 | Л1.1Л2.1 | 0 | |
| | Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания | | | | | | |
| 2.1 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания /Лек/ | 1 | 2 | ОК-7 ОК-8 | Л1.1Л2.1 | 0 | |
| 2.2 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания /Ср/ | 1 | 4,4 | ОК-7 ОК-8 | Л1.1Л2.1 | 0 | |
| 2.3 | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента /Лек/ | 1 | 2 | ОК-7 ОК-8 | Л1.1Л2.1 | 0 | |
| | Раздел 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности | | | | | | |
| 3.1 | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности /Ср/ | 1 | 4 | ОК-7 ОК-8 | Л1.1Л2.1 | 0 | |
| 3.2 | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности /Лек/ | 1 | 2 | ОК-7 ОК-8 | Л1.1Л2.1 | 0 | |
| | Раздел 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе | | | | | | |
| 4.1 | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе /Лек/ | 1 | 2 | ОК-7 ОК-8 | Л1.1Л2.1 | 0 | |
| 4.2 | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе /Ср/ | 1 | 4 | ОК-7 ОК-8 | Л1.1Л2.1 | 0 | |
| 4.3 | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе /Пр/ | 1 | 10 | ОК-7 ОК-8 | Л1.1Л2.1 | 0 | |
| | Раздел 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|------|-----------|----------|---|--|
| 5.1 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Пр/ | 1 | 6 | ОК-7 ОК-8 | Л1.1Л2.1 | 0 | |
| 5.2 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Ср/ | 1 | 4 | ОК-7 ОК-8 | Л1.1Л2.1 | 0 | |
| 5.3 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Лек/ | 1 | 2 | ОК-7 ОК-8 | Л1.1Л2.1 | 0 | |
| Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП) | | | | | | | |
| 6.1 | Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП) /Пр/ | 1 | 8 | ОК-7 ОК-8 | Л1.1Л2.1 | 0 | |
| 6.2 | Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП) /Ср/ | 1 | 6 | ОК-7 ОК-8 | Л1.1Л2.1 | 0 | |
| 6.3 | Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП) /Лек/ | 1 | 2 | ОК-7 ОК-8 | Л1.1Л2.1 | 0 | |
| Раздел 7. Консультации | | | | | | | |
| 7.1 | Консультация по дисциплине /Конс/ | 1 | 0,6 | ОК-7 ОК-8 | Л1.1Л2.1 | 0 | |
| Раздел 8. Промежуточная аттестация (зачёт) | | | | | | | |
| 8.1 | Подготовка к зачёту /Зачёт/ | 1 | 8,85 | ОК-7 ОК-8 | Л1.1Л2.1 | 0 | |
| 8.2 | Контактная работа /КСРАтт/ | 1 | 0,15 | ОК-7 ОК-8 | Л1.1Л2.1 | 0 | |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний учащихся по учебному предмету «физическая культура».

1 вариант

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

- А) 1908 год в Лондоне;
- Б) 1912 год в Стокгольме;
- В) 1952 год в Хельсинки;
- Г) 1928 год в Амстердаме.

4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

Г) с 10 до 14 часов.

6. К циклическим видам спорта относятся :

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- А) 1516 год в Германии;
- Б) 1850 год в Англии;
- В) 1896 год в Греции;
- Г) 1869 год во Франции.

8. Главной причиной нарушения осанки является:

- А) малоподвижный образ жизни;
- Б) слабость мышц спины;
- В) привычка носить сумку на одном плече;
- Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

- А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
- Б) Иван Поддубный (борьба);
- В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
- Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- А) скоростных упражнениях;
- Б) упражнениях «на гибкость»;
- В) силовых упражнениях;
- Г) упражнениях на «выносливость».

12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- А) НХЛ;
- Б) НБА;
- В) МОК;
- Г) УЕФА.

13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

- А) скоростной спуск;
- Б) конькобежный спринт;
- В) фристайл;
- Г) лыжные гонки.

14. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение;
- В) теплый компресс на голову, растегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянность состояния

17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
- Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- Г) определенным образом организованная двигательная активность.

18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- А) 6- ти минутный бег;
- Б) бег на 100 метров;
- В) лыжная гонка на 3 километров;
- Г) плавание 800 метров.

19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- А) 42 км 195 м;
- Б) 32 км 195 м;
- В) 50 км 195 м;
- Г) 45 км 195 м.

20. Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?

- А) Гренобль (Франция);
- Б) Токио (Япония);
- В) Пекин (Китай);
- Г) Сент-Луис (США)

5.2. Темы письменных работ

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
3. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
4. Биологические ритмы и работоспособность.
5. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
6. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
7. Система знаний о здоровье.
8. Способы регуляции образа жизни.
9. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
10. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
11. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
12. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Общая физическая подготовка (ОФП).
15. Специальная физическая подготовка.
16. Социальные функции физической культуры.
17. Формирование физической культуры личности.
18. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.
19. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
20. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.
21. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства.
22. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.
23. Производственная физическая культура.
24. Туризм - как средство физического воспитания.
25. Ориентирование на местности.
26. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
27. Виды и формы туризма.
28. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки.
30. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.

Фонд оценочных средств

Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

| 6.1.1. Основная литература | | | |
|--|---|---|--|
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л1.1 | Шулятьев В.М., Побыванец В.С. | Физическая культура студента.: учебное пособие | Москва: Российский университет дружбы народов, 2012 |
| 6.1.2. Дополнительная литература | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л2.1 | Токарева А. В., Ефимова-Комарова Л. Б., Ярчиковская [и др.] Л. В. | Физическая культура для студентов специальной медицинской группы.: учебное пособие | Санкт-Петербург: Санкт- Петербургский государственный архитектурно- строительный университет, ЭБС АСВ, 2016 |
| 6.3.1 Перечень программного обеспечения | | | |
| 6.3.1.1 | 7-Zip | | |
| 6.3.1.2 | | | |
| 6.3.1.3 | Adobe Acrobat Reader DC | | |
| 6.3.1.4 | | | |
| 6.3.1.5 | CDBurnerXP | | |
| 6.3.1.6 | Far Manager | | |
| 6.3.1.7 | Firefox | | |
| 6.3.1.8 | Foxit Reader | | |
| 6.3.1.9 | Google Chrome | | |
| 6.3.1.10 | Internet Explorer | | |
| 6.3.1.11 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ | | |
| 6.3.1.12 | MS Office | | |
| 6.3.1.13 | MS Windows | | |
| 6.3.1.14 | Paint.NET | | |
| 6.3.1.15 | VLC media player | | |
| 6.3.1.16 | XnView | | |
| 6.3.1.17 | Яндекс.Браузер | | |
| 6.3.2 Перечень информационных справочных систем | | | |
| 6.3.2.1 | База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета» | | |
| 6.3.2.2 | Электронно-библиотечная система IPRbooks | | |

| 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ | |
|--------------------------------------|------------|
| | кейс-метод |

| 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|---|
| | Для проведения теоретических занятий используется аудитория, для проведения практических занятий следующие спортивные сооружения - спортивный зал, спортивные площадки, тренажерный зал, стадион с беговыми дорожками, прыжковая яма ; спортивный инвентарь - граната, ядро, диск, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, гимнастическая перекладина, брусья, скакалки, обручи, гимнастические палочки, гантели ; туристический инвентарь - компас, карточки с топографическими знаками, шнуры для вязки узлов, палатка. |

| |
|--|
| Самостоятельная работа осуществляется в аудитории, которая оснащена компьютерной техникой и подключена к сети "Интернет" с возможностью доступа в электронно-информационную среду организации. |
|--|

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
 - преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
 - студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
 - студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.
- Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное отделение).

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат.

Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.