



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Филиал в г. Белорецк  
Д.Р. Хамзина  
«МГТУ» в  
г. Белорецк  
10.02.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ***

Направление подготовки (специальность)  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы  
Дошкольное образование

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения  
заочная

Институт/ факультет	Филиал в г. Белорецк
Кафедра	Металлургии и стандартизации
Курс	1

Магнитогорск  
2023 год

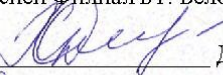
Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Metallургии и стандартизации


02.02.2023, протокол № 6

Зав. кафедрой  М.ЮУсанов

Рабочая программа одобрена методической комиссией Филиал в г. Белорезк  
10.02.2023 г. протокол № 6

Председатель  Д.Р. Хамзина

Рабочая программа составлена:  
ст. преподаватель кафедры МиС,  О.А. Сидненко

Рецензент:  
Тренер МАУ СШ Белорезцкого района,  П.В. Соколов

## Лист актуализации рабочей программы

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры **Металлургии и стандартизации**

Протокол от \_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ М.Ю.Усанов

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры **Металлургии и стандартизации**

Протокол от \_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ М.Ю.Усанов

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры **Металлургии и стандартизации**

Протокол от \_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ М.Ю.Усанов

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры **Металлургии и стандартизации**

Протокол от \_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ М.Ю.Усанов

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры **Металлургии и стандартизации**

Протокол от \_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ М.Ю.Усанов

### **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных форм физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также в подготовке к будущей профессиональной деятельности.

### **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Физическая культура и спорт входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Адаптивные курсы по физической культуре и спорту

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

### **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц 72 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 4,4 акад. часов;
- аудиторная – 4 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,4 акад. часов;
- самостоятельная работа – 63,7 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;
- подготовка к зачёту – 3,9 акад. час

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов								
1.1 Физическая культура личности: основные понятия и определения. Компоненты физической культуры, ее социальные функции. Уровни сформированности физической культуры личности.	1	1			2	Самостоятельное изучение учебной литературы, составление конспектов.	Устный опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
1.2 Организационные и методические основы физического воспитания: методические принципы физического воспитания. Методы и средства физического воспитания. Методики воспитания физических качеств.	1	1			4	Самостоятельное изучение учебной литературы	Тестирование	УК-7.1
Итого по разделу		2			6			
2. Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физической культурой								
2.1 Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.	1	1			2	Самостоятельное изучение учебной литературы, составление конспектов	Устный опрос	УК-7.1
2.2 Морфофункциональные системы организма (костная система, мышечная система, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, нервная система)	1	2			4	Самостоятельное изучение учебной литературы, составление конспектов	Тестирование	УК-7.1

2.3 Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека. Биологические ритмы и работоспособность		1			4	Самостоятельное изучение учебной литературы, составления дневника наблюдения за самочувствием	Отчет по дневнику наблюдений	УК-7.1
Итого по разделу		4			10			
3. Основы здорового образа жизни студента								
3.1 Физическое здоровье и его критерии. Образ жизни и здоровье. Ценностные ориентации молодежи на здоровый образ жизни.	1	2			6	Самостоятельное изучение учебной литературы, подготовка доклада	Отчет по конспекту, выступление с докладом	УК-7.1
Итого по разделу		2			6			
4. Спорт в системе физического воспитания. Виды спорта								
4.1 Определение и понятие спорта. Организационно-правовые разновидности спорта. Зимние и летние виды спорта.	1	2			6	Самостоятельное изучение учебной литературы, написание реферата	Защита реферата	УК-7.1
Итого по разделу		2			6			
5. Олимпийские игры								
5.1 История развития Олимпийского движения. Символика. Страны-лидеры Олимпийских игр и чемпионы.	1	2			8	Самостоятельное изучение учебной литературы, подготовка докладов	Выступление с докладом, тестирование	УК-7.1
Итого по разделу		2			8			
6. Комплекс ГТО								
6.1 Комплекс ГТО в программе физического воспитания студентов. История, организация работы по совершенствованию физических качеств. Нормативы ГТО.	1	2			8	Самостоятельное изучение литературы, составления листка результатов ГТО	Листок результатов ГТО	УК-7.1
Итого по разделу		2			8			
7. Контроль и самоконтроль физического состояния								
7.1 Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом. Врачебный, педагогический, самоконтроль.	1	2			4	Составление карты самодиагностики	Отчет по карте самодиагностики	УК-7.1
Итого по разделу		2			4			
8. Лечебная физическая культура и массаж								

8.1 Лечебная физическая культура, известные методики. Массаж: основные приемы, виды массажа, аппаратный и самомассаж.	1	2			5	Самостоятельное изучение учебной литературы. Разработка лечебной гимнастики.	Отчет по разработке	УК-7.1
Итого по разделу		2			5			
Итого за семестр		18			53		зачёт	
Итого по дисциплине		18			53		зачет	

## **5 Образовательные технологии**

Для достижения планируемых результатов в обучении используются следующие образовательные технологии:

Информационно-развивающие технологии, направленные на формирование системы знаний, запоминание и свободное оперирование ими. В учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий (плакаты, таблицы, компьютерные контрольно-обучающие программы); электронные образовательные ресурсы по темам занятий; самостоятельное ознакомление студентов с источниками информации, применение новых информационных технологий для самостоятельного пополнения знаний, включая использование технических и электронных средств информации.

Деятельностные, практико-ориентированные технологии, направленные на формирование системы профессиональных практических умений при проведении экспериментальных исследований, обеспечивающих возможность качественно выполнять профессиональную деятельность; использование электронных образовательных ресурсов по темам занятий.

Личностно-ориентированные технологии обучения, обеспечивающие в ходе учебного процесса учет различных способностей обучаемых, создание необходимых условий для развития их индивидуальных способностей, развитие активности личности в учебном процессе. Личностно-ориентированные технологии обучения реализуются в результате индивидуального общения преподавателя и студента при защите рефератов, проектных работ, при выполнении домашних индивидуальных заданий.

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Представлено в приложении 1.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Представлены в приложении 2.

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

### **а) Основная литература:**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1940910> (дата обращения: 01.02.2023). – Режим доступа: по подписке.

2. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789> (дата обращения: 01.02.2023). – Режим доступа: по подписке.

### **б) Дополнительная литература:**

3. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмова. - Москва : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1020559> (дата обращения: 29.10.2019). - Текст : электронный.

4. Бикьянова, Ф. Р. Система спортивной тренировки студентов методика кроссовой подготовки и круговая тренировка на занятиях физической культуры : учебно-методическое пособие / Ф. Р. Бикьянова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ,



2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3296.pdf&show=dcatalogues/1/1137684/3296.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

5. Вахитов, Р. Р. Развитие скоростно-силовых качеств у студентов университета в рамках дисциплины «Легкая атлетика» : учебно-методическое пособие / Р. Р. Вахитов, А. В. Емельянов, Е. В. Абрамкин ; МГТУ. - [2-е изд., подгот. по печ. изд. 2015 г.]. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL:

<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3229.pdf&show=dcatalogues/1/1136896/3229.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

6. Курамшин, Р. Я. Обучение мини-футболу и развитие физических качеств у студентов : учебно-методическое пособие / Р. Я. Курамшин, Ф. Р. Бикьянова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2018. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL:

<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3696.pdf&show=dcatalogues/1/1527535/3696.pdf&view=true> (дата обращения: 15.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

#### **в) Методические указания:**

1. Алонцев В.В. Инновационные подходы к проведению подвижных и массовых играх / В.В. Алонцев, О.В. Андреева, Е.В. Шестопалов, Н.В. Сычкова // Инновационные подходы в подвижных и массовых играх. - Магнитогорск, изд-во МаГУ – 2006. – 204 с.

2. Вахитов Р.Р. Лыжные гонки в программе физического воспитания студентов МаГУ / Р.Р. Вахитов, В.В. Алонцев, Е.В. Абрамкин, А.В. Емельянов // Лыжные гонки в программе физического воспитания студентов МаГУ: учебно-методическое пособие.– Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 148 с

3. Вахитов Р.Р. Психология спорта. Учебно-методическое пособие. – Магнитогорск: Ма-ГУ, 2012. – 363 с.

4. Борисоглебская З. Е, Васильева Н. П., Иванова Е. А. Методика физических упражнений для студентов специальных медицинских групп, имеющих заболевания глаз: методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2010. – 40 с.

5. Вдовин Е.Н., Усцелемов С.В., Гуркина В.А., Шумовсков В.В., Биктина С.Я., Гром В.Н.. Обучение студентов технике бега в легкой атлетике: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнито-горск: ГОУ ВПО «МГТУ», 2010. – 29с.

6. Стерхова Л.П, Бикьянова Ф.Р. Предупреждение и профилактика спортивного травматизма во время занятий физической культуры: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ» МГТУ, 2011. – 25с.

#### **г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

##### **Программное обеспечение**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
-----------------	------------	------------------------

7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
MS Windows 7(Белорецк)	К-171-09 от 18.10.2009	бессрочно
MS Office 2007(Белорецк)	К-171-09 от 18.10.2009	бессрочно
FAR Manager	свободно	бессрочно

### **Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Название курса	Ссылка
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="https://magtu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru">https://magtu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru</a>

### **9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Аудитория для лекционных занятий: доска, мультимедийный проектор, экран, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации с выходом в Интернет;

Аудитории для самостоятельной работы: компьютерные классы; читальный зал библиотеки - персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета;

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

## Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Раздел дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов
Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Физическая культура личности. Основные понятия и определения в области физической культуры. Компоненты физической культуры, ее социальные функции. Уровни сформированности физической культуры личности.	Поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	6
Раздел 2 Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физической культурой	– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	10
Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента	– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	6
Раздел 4. Спорт в системе физического воспитания. Виды спорта	– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);	6
Раздел 5 Олимпийские игры	– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);	8
Раздел 6 Нормы ГТО	– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе	8

	дисциплины темам; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);	
Раздел 7 Контроль и самоконтроль физического состояния	– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);	4
Раздел 8 Лечебная физическая культура и массаж	– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)	5

## Приложение 2

### Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>		
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	<i>Перечень теоретических вопросов к зачету:</i> 1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его 2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам. 3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания. 4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе. 5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура». 6. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. 7. Регуляция функций в организме. 8. Двигательная активность как биологическая потребность организма. 9. Особенности физически тренированного организма. 10. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок. 11. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение,

		<p>функции.</p> <p>12. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.</p> <p>13. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.</p> <p>14. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.</p> <p>15. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.</p> <p>16. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках. Правильное питание.</p> <p>17. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.</p> <p>18. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</p> <p>19. Формирование физической культуры личности.</p> <p>20. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.</p> <p>21. Организационно-правовые основы физической культуры молодежи России</p>
УК-7.2	<p>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области:</i></p> <p>1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.</p> <p>2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения</p> <p>3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?</p> <p>4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?</p> <p>5. «Физические упражнения как средство активного отдыха»,- раскройте это положение.</p> <p>6. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.</p> <p>7. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.</p>
УК-7.3	<p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области:</i></p> <p>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>2. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений.</p> <p>3. Участие в спортивных мероприятиях</p> <p>4. ГТО</p> <p>5. Ведение спортивного дневника, листок спортивных достижений</p>

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания.

Показатели и критерии оценивания зачета:

Требования, предъявляемые к студентам, для получения зачета по дисциплине **«Физическая культура и спорт»**:

1. 100% посещение лекционных занятий, проводимых в сетке учебного расписания и дополнительных занятий при необходимости, предоставление конспектов лекций, выступление с докладом.

2. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов опросов по пройденным темам, написание и защита реферата.

- «зачтено» - обучающийся демонстрирует высокий уровень знаний учебного материала, свободно оперирует знаниями, умениями и способен их применять на практике.

- «не зачтено» - обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.