

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Финк Анастасия Федоровна  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 10.06.2026 10:27:15  
Уникальный программный ключ:  
2431bd5130e74d20a9fc74baab365dd497e3afa3

ФГОУ ВО «Тольяттинская академия управления»

Кафедра

физической культуры



Б1.О.09

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебная дисциплина	Физическая культура и спорт
По направлению подготовки	54.03.01 «Дизайн»
Профиль (программа бакалавриата)	«Графика компьютерных игр и анимация»
Форма обучения	Очно-заочная

Программа дисциплины рассмотрена (актуализирована) и утверждена на заседании кафедры физической культуры

Протокол заседания № 10 от «22» мая 2026 г.  
Заведующий кафедрой Кошелева Мария Викторовна

## 1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. N 1015 и учебного плана направления подготовки «Дизайн», профиль (программа бакалавриата) «Графика компьютерных игр и анимация».

Трудоемкость дисциплины: 2 ЗЕТ / 72 академических часа, в том числе: 36 часов контактной работы и 36 часов самостоятельной работы обучающихся.

### Распределение часов дисциплины по семестрам и видам занятий (по учебному плану):

Вид учебной работы	Количество часов									
	Всего по учебному плану	Семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Контактная работа (всего):</b>	<b>36</b>	16	20							
В том числе:										
Лекции	<b>8</b>	4	4							
Практические занятия	<b>20</b>	8	12							
Контроль самостоятельной работы (КСР)	<b>8</b>	4	4							
<b>Самостоятельная работа (всего):</b>	<b>36</b>	20	16							
<b>Виды промежуточной аттестации</b>		Зачет с оценкой	Зачет с оценкой							
<b>ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины:</b>	<b>Часы:</b>	<b>72</b>	36	36						
	<b>Зач. ед.:</b>	<b>2</b>	1	1						

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины** - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Цель воспитательной работы**, реализуемой в рамках дисциплины - формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника высшего учебного заведения с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- 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;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

#### **Задача воспитательной работы:**

- формирование у обучающихся в процессе воспитательной работы мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

### **3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках обязательной части Блока I «Дисциплины (модули)».

Данная дисциплина опирается на учебный предмет «Физическая культура» среднего общего образования, при изучении которого обучающиеся получили следующие предметные результаты:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Прохождение учебной дисциплины и получение запланированных знаний, умений и навыков будет способствовать формированию физической культуры личности, укреплению здоровья обучающегося и формированию способности к мобилизации резервов его организма для успешного освоения дисциплин по выбору блока «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и последующего обучения по образовательной программе.

### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Результаты освоения образовательной программы (компетенции обучающихся) устанавливаются в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки и профессиональными стандартами,

соответствующими профессиональной деятельности выпускников, а также на основе анализа требований работодателей, предъявляемых к выпускникам. Планируемые результаты освоения дисциплины (знания, умения, навыки) соотносятся с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций, что обеспечивает формирование у обучающихся запланированных результатов освоения образовательной программы.

<b>Шифр и название компетенции</b>	<b>Индикаторы компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
<p><b>УК -7</b> Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК – 7.1 – Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта с целью формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни, их роль в общекультурном и личностном развитии человека</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>использовать теоретические и методические основы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>навыками применения методов и средств физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности</li> </ul>
	<p>УК - 7.2. – Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>методические основы физического воспитания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>использовать различные системы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>навыками творческого использования методов и средств физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>

## 5. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Семестр изучения: 1

Семестр изучения: 1

Раздел, модуль	Подраздел, тема	Виды учебной работы				Промежуточная аттестация в часах	Форма текущего контроля	Формируемые компетенции	
		Контактная работа (в часах)			Самостоятельная работа				
		Лекции	Практические занятия	КСР	в часах				формы организации самостоятельной работы
1. Теоретический (лекционный курс)	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности обучающихся Физическое воспитание: Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни	2	-	-	2	Повторение изученного материала	-	Устный опрос	УК-7 (7.1)
	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	2	-	1	4	Повторение изученного материала	-	Устный опрос	УК-7 (7.1)
2. Методико-практический	2.1 Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.	-	2	-	2	Подготовка методико-практического задания	-	Метод экспертных оценок	УК-7 (7.2)
	2.2 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	-	2	1	4	Подготовка методико-практического задания	-	Метод экспертных оценок	УК-7 (7.2)
	2.3 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	-	1	-	2	Подготовка методико-практического задания	-	Метод экспертных оценок	УК-7 (7.2)
	2.4 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	-	1	-	2	Подготовка методико-практического задания	-	Метод экспертных оценок	УК-7 (7.2)
	2.5 Тестирование уровня развития физических качеств	-	2	2	4	Подготовка к тестированию	-	Тестирование физической подготовленности	УК-7 (7.2)
<b>Зачет с оценкой</b>		-	-	-	-		-	-	
<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>-</b>			
		<b>36</b>							

Семестр изучения: 2

Раздел, модуль	Подраздел, тема	Виды учебной работы					Промежуточная аттестация в часах	Форма текущего контроля	Формируемые компетенции
		Контактная работа (в часах)			Самостоятельная работа				
		Лекции	Практические занятия	КСР	в часах	формы организации самостоятельной работы			
1. Теоретический (лекционный курс)	Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе. <u>Физическое воспитание:</u> Программы физического самовоспитания и особенности организации занятий с физкультурно-оздоровительной направленностью.	2	2	-	2	Повторение изученного материала	-	Устный опрос	УК-7 (7.1)
	Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	2	2	2	2	Подготовка к тестированию	-	Тестирование	УК-7 (7.1)
2. Методико-практический	2.6 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)	-	2	-	2	Подготовка методико-практического задания	-	Метод экспертных оценок	УК-7 (7.2)
	2.7 Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	-	2	-	2	Подготовка методико-практического задания	-	Метод экспертных оценок	УК-7 (7.2)
	2.8 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	-	1	-	2	Подготовка методико-практического задания	-	Метод экспертных оценок	УК-7 (7.2)
	2.9 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	-	1	-	2	Подготовка методико-практического задания	-	Метод экспертных оценок	УК-7 (7.2)
	2.10 Тестирование уровня развития физических качеств	-	2	2	4	Подготовка к тестированию	-	Тестирование физической подготовленности	УК-7 (7.2)
<b>Зачет с оценкой</b>		-	-	-	-		-	-	-
<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>-</b>			
		<b>36</b>							
		<b>8</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>36</b>				
		<b>72</b>							

## **6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Содержание лекционных занятий**

#### **Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности обучающихся**

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

Общие закономерности и динамика работоспособности обучающихся в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления обучающихся в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности обучающихся в учёбе и спортивном совершенствовании.

Физическое воспитание: Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека, связь общей культуры обучающихся и его образа жизни. Физическое самовоспитание и критерии эффективности здорового образа и стиля жизни.

#### **Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.**

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и её влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

#### **Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе.**

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

Физическое воспитание: Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений. Специфика организации самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной направленности, в зависимости от возраста, пола,

индивидуального уровня физической подготовки и тренировочного опыта. Гигиена и самоконтроль при самостоятельных занятиях, профилактика травматизма.

#### **Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).**

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП обучающийся.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

#### **6.2. Содержание практических (методико-практических) занятий**

Основной формой освоения дисциплины является контактная работа с преподавателем - практические (методико-практические) занятия. На практических занятиях вырабатываются навыки и умения обучающихся по применению полученных знаний в конкретных ситуациях:

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции;
2. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы);
3. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения;
4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности;
5. Тестирование уровня развития физических качеств (кроссовая подготовка, ОФП);
6. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.);
7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия;
8. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом;
9. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
10. Тестирование уровня развития физических качеств (лыжная подготовка, ОФП).

Регулярное посещение методико-практических занятий не только способствует успешному овладению знаниями, умениями и навыками, но и помогает организовать время, т.к. все виды учебных занятий распределены в семестре планомерно, с учетом необходимых временных затрат.

### **7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура и спорт» направлена прежде всего на повышение уровня физической подготовленности и увеличения объема

теоретических и методических знаний по вопросам физической культуры, здоровья, оздоровительной физической культуры. Данные знания необходимы будущему специалисту для организации своей профессиональной деятельности, сохранения уровня здоровья и высокой работоспособности. При освоении компетенций дисциплины «Физическая культура и спорт», самостоятельная работа имеет особую актуальность, в связи с ее использованием для обучающихся с ограниченными возможностями, имеющих специальную медицинскую группу Б, освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья, после перенесенного заболевания.

Формы самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» разнообразны. Они могут включать в себя:

- изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации по вопросам физической культуры и спорта;

- повторение изученного материала по всем темам и подготовки к контрольным мероприятиям, написания реферата (для обучающихся лиц с ОВЗ и временно освобожденных), самостоятельного изучения разделов дисциплины, составление комплексов для самостоятельных занятий физическими упражнениями и ППФП по темам 2.4 и 2.9;

- подготовку к тестированию уровня развития физических качеств.

## 8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При изучении данной дисциплины используются следующие технологии:

Тема занятия	Вид образовательной технологии	Форма проведения занятия
<b>1. Теоретический (лекционный курс)</b>		
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии и воспитании личности обучающихся <u>Физическое воспитание:</u> Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни	<i>Традиционная технология</i>	<i>Лекция-дискуссия</i>
	<i>Интерактивная технология</i>	
Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	<i>Традиционная технология</i>	<i>Лекция</i>
Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе. <u>Физическое воспитание:</u> Программы физического самовоспитания и особенности организации занятий с физкультурно-оздоровительной направленностью.	<i>Традиционная технология</i>	<i>Лекция-дискуссия</i>
	<i>Интерактивная технология</i>	
Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	<i>Традиционная технология</i>	<i>Лекция</i>
<b>2. Методико-практический</b>		
2.1 Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической	<i>Интерактивная технология</i>	<i>Разбор методик и конкретных ситуаций</i>
		<i>Практическое занятие</i>

культуры для их коррекции.		
2.2 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	<i>Интерактивная технология</i>	<i>Разбор методик и конкретных ситуаций</i>
		<i>Практическое занятие</i>
2.3 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	<i>Интерактивная технология</i>	<i>Разбор методик и конкретных ситуаций</i>
		<i>Практическое занятие</i>
2.4 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	<i>Интерактивная технология</i>	<i>Разбор методик и конкретных ситуаций</i>
		<i>Практическое занятие</i>
2.5 Тестирование уровня развития физических качеств	<i>Традиционная технология</i>	<i>Практическое занятие</i>
2.6 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)	<i>Интерактивная технология</i>	<i>Разбор методик и конкретных ситуаций</i>
		<i>Практическое занятие</i>
2.7 Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	<i>Интерактивная технология</i>	<i>Разбор методик и конкретных ситуаций</i>
		<i>Практическое занятие</i>
2.8 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	<i>Интерактивная технология</i>	<i>Разбор методик и конкретных ситуаций</i>
		<i>Практическое занятие</i>
2.9 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	<i>Интерактивная технология</i>	<i>Разбор методик и конкретных ситуаций</i>
		<i>Практическое занятие</i>
2.10 Тестирование уровня развития физических качеств	<i>Традиционная технология</i>	<i>Практическое занятие</i>

## 9. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 9.1. Формы контроля по дисциплине:

**Текущий контроль.** В процессе изучения учебной дисциплины обучающиеся выполняют контрольные задания: устный опрос, методико-практическое задание (экспертная оценка), тестирование физической подготовленности или реферат (для обучающихся лиц с ОВЗ или временно освобожденных). Результаты выполнения заданий являются основанием для выставления оценок текущего контроля по данной учебной дисциплине. Выполнение всех заданий является обязательным для всех обучающихся.

**Промежуточная аттестация.** Для контроля усвоения обучающимися данной дисциплины, учебным планом предусмотрен зачет с оценкой по итогам 1-2 семестров, который проводится по результатам текущего контроля с учетом активности обучающихся в учебно-воспитательной работе.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

## 9.2. Оценочные материалы (оценочные средства) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

### Текущий контроль

#### Примерный перечень вопросов к устному опросу:

Тема 1, 2.

1. Физическая культура – как часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры: спорт; физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся.
4. Классификация физических упражнений.
5. Физические качества и их развитие.
6. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье.
7. Представление о строении опорно-двигательного аппарата и о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры).
8. Гипокинезия и гиподинамия.
9. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции). Представление о сердечно-сосудистой системе.
10. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.

Тема 3, 4

1. Общая и специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
3. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
4. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
5. Формы и содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности занятий для женщин.
6. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
8. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Основные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся. Методика подбора средств ППФП обучающихся. Организация и формы ППФП.
9. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
10. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

## Примерный перечень тем рефератов по дисциплине

### Семестр 1

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
3. История развития физической культуры как дисциплины.
5. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
6. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).  
Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
7. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
8. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
9. История развития вида спорта (по выбору). Влияние на человека.
10. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.

### Семестр 2

11. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
12. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
13. Коррекция телосложения (массы тела) обучающегося средствами физической культуры.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста (применительно к будущей профессиональной деятельности).
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
18. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
19. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
20. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.

### Примерный перечень методико-практических заданий:

1. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.  
Проанализировать полученные результаты функциональных проб.
2. Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности.  
Проанализировать полученные результаты антропометрических измерений.
3. Продемонстрировать методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
4. Составить и продемонстрировать комплекс простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
5. Составить и продемонстрировать комплекс индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

### Промежуточная аттестация

Зачетная оценка определяется по следующим показателям:

- оценкой по теоретическому разделу программы (устный опрос, тестирование);
- оценкой по методико-практическому разделу программы (экспертная оценка);
- оценкой за посещаемость (в т.ч. участие в трекингах (психофизическая подготовка) и в спортивно-массовых мероприятиях);
- оценкой за результат физической подготовленности (сдача нормативов), для обучающихся лиц с ОВЗ или временно освобожденных - реферат или учет динамики роста физической подготовленности (индивидуальный подход с учетом заболеваний обучающихся)

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий дисциплины «Физическая культура и спорт» (не менее 60% посещаемости), обеспечивающей физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Порядок проведения промежуточной аттестации по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ предусмотрен Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

## 10. РЕСУРСНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ

Для проведения лекционных занятий по данной дисциплине используются аудитории с медиа-оборудованием (проектор, экран, ноутбук) и учебной мебелью.

Для проведения практических занятий по дисциплине используются два специализированных зала (тренажерный и шейпинг зал), лыжная трасса, лесной массив для спортивного ориентирования и кроссовой подготовки, лыжная база (100 пар: лыжи, ботинки, палки).

Для самостоятельной работы обучающихся используются помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерами с необходимым программным обеспечением и доступом в Интернет и электронную информационно-образовательную среду вуза, и два специализированных зала (тренажерный и шейпинг зал).

Для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации используются два специализированных зала (тренажерный и шейпинг зал), лыжная трасса, лесной массив для спортивного ориентирования и кроссовой подготовки, лыжная база (100 пар: лыжи, ботинки, палки), а также компьютерные классы, оснащенные необходимым программным обеспечением и доступом в Интернет и электронную информационно-образовательную среду вуза.

### Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства

№ п/п	Наименование	Тип ресурса
1	Microsoft Windows	Лицензионное соглашение Microsoft - Open Value Subscription для решений Education Solutions №V8265046 Сублицензионный договор АО «СофтЛайн Трейд» № /131 от 10.07.2020. Действие договора бессрочное
2	Microsoft Office	
3	Microsoft Office Visio	
4	СПС КонсультантПлюс - справочно-правовая система отечественного производства	Лицензионный договор ООО "КонсультантПлюс Тольятти" дог №251 от 01.01.2024. Действие договора бессрочное

5	Антивирус Касперского отечественного производства	ПАО «Софтлайн» №Тр000947217 от 04.12.2025, лицензия № 17Е0-231207-081245-920-xxxx Срок действия договора до 11.02.2028
---	---	--

### Перечень свободно распространяемого программного обеспечения

- 7-Zip – архиватор;
- Google Chrome – бесплатный веб-браузер;
- Сервисы Google – облачные сервисы;
- Sokratic.ru – облачный сервис, который служит для создания интерактивных презентаций;

В соответствии с Положением о создании специальных условий для инвалидов и лиц с ОВЗ информационно-технологическая база образовательного процесса предусматривает использование материально-технических средств с учетом различных нозологий инвалидов и лиц с ОВЗ.

## 11 ЛИТЕРАТУРА

### 11.1. Основная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Тип	Количество в библиотеке
1.	Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н. Н. Каргин, Ю. А. Лаамарти. - Москва : Инфра-М, 2026. - 242 с. - ISBN 978-5-16-108332-1 (online). - ЭБС Знаниум. - URL: <a href="https://znanium.ru/catalog/document?id=466007">https://znanium.ru/catalog/document?id=466007</a>	учебное пособие	ЭБС
2.	Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно - методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : Инфра-М, 2024. - 200 с. - ISBN 978-5-16-108141-9 (online). - ЭБС Знаниум. - URL: <a href="https://znanium.ru/catalog/document?id=434458">https://znanium.ru/catalog/document?id=434458</a>	учебное пособие	ЭБС
3.	Караулова, Л. К. Физиология физкультурно - оздоровительной деятельности : учебник / Л. К. Караулова. - Москва : Инфра-М, 2025. - 335 с. - ISBN 978-5-16-105927-2 (online). - ЭБС Знаниум. - URL: <a href="https://znanium.ru/catalog/document?id=460696">https://znanium.ru/catalog/document?id=460696</a>	учебник	ЭБС

### 11.2 Дополнительная литература

1. Багнетова, Е. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Е. А. Багнетова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Инфра-М, 2025. - 314 с. - ISBN 978-5-16-109687-1 (online). - ЭБС Знаниум. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=450976>
2. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. - Москва : МПГУ, 2018. - 335 с. - ISBN 978-5-4263-0574-8. - ЭБС Знаниум. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=375275>

### Периодические издания:

1. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта : электронный научный журнал. – URL : <https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=56927>.

2. Физическое воспитание и спортивная тренировка : научно – методический журнал. – URL : <https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>.

### **11.3. Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы, электронные библиотечные системы:**

1. Znanium: электронно-библиотечная система. – URL: <http://znanium.ru>.
2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека. – URL: <https://elibrary.ru/>.
3. Цифровая библиотека IPRsmart. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/>.
4. Консультант плюс: справочно-правовая система. – URL: T:\consultantplus\cons.exe.
5. УБД ИВИС. – URL : <https://eivis.ru/basic/details>.
6. Электронная библиотека ТАУ. – URL: <http://83.234.207.58/MarcWeb2/Default.asp>.

## **12. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение обучающимся дисциплины предполагает посещение лекций, выполнение практических заданий, выполнение заданий для самостоятельной работы. При подготовке к лекции и для выполнения самостоятельной работы обучающемуся необходимо прочитать материал предыдущей лекции и ответить на вопросы для самоподготовки к устному опросу, стремясь к пониманию всех понятий и утверждений.

Освоение дисциплины предполагает выполнение практических заданий (практики) во время контактной работы с преподавателем либо в часы самостоятельной работы.

Согласно «Инструкции по организации и содержанию работы кафедр физической культуры в высших учебных заведениях» и требованиям ФГОС, обучающиеся для практических занятий распределяются на следующие отделения.

На основное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Численность учебной группы не более 20 человек.

На специальное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Численность обучающихся в учебных группах этого отделения 8-12 человек. Специальные учебные группы комплектуются с учетом функциональных возможностей организма обучающихся и нозологических форм заболеваний. На специальное учебное отделение в любое время учебного года могут переводиться обучающиеся других отделений в связи с заболеванием или прочими объективными причинами.

Освобождение от практических занятий по состоянию здоровья может носить только временный характер. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный период, самостоятельно овладевают программным материалом под руководством преподавателей кафедры и отчитываются по теоретическому разделу.

Основанием для освобождения от практических занятий по состоянию здоровья является справка государственного медицинского учреждения. Справки выдаются двух видов:

На учебный год или семестр (справка врачебной комиссии – ВКК или КЭК). Представляется ведущему преподавателю в первый месяц учебного семестра (при хронических заболеваниях), или сразу после получения в медучреждении (при первичном выявлении заболевания). До одного месяца (справка профильного специалиста). Представляется ведущему преподавателю сразу после выздоровления.

В первом случае обучающийся обязан получить тему реферата и приступить к выполнению. Во втором – работа над рефератом осуществляется, если есть необходимость получить дополнительные баллы.

Реферат сдаётся на проверку не позднее одного месяца до зачётно–экзаменационной сессии и назначается дата защиты.

Для закрепления приобретенных знаний, умений и навыков, для развития способностей к самообучению в дисциплине предусмотрена самостоятельная работа. Самостоятельная работа может выполняться обучающимся дома или в аудиториях (спортивных залах) Академии, специально отведенных для самостоятельной работы и оснащенных необходимым спортивным инвентарем, техническим или программным обеспечением, доступом к ЭИОС и ЭБС. Для успешного выполнения самостоятельной работы обучающемуся рекомендуется заранее ознакомиться с перечнем заданий и графиком ее выполнения. Подготовка к лекциям и практическим занятиям с последующим участием в устном опросе предполагает: систематическое чтение конспектов лекций, учебников и источников дополнительной литературы; Подготовка к тестированию предполагает: чтение конспекта лекций, учебников и источников дополнительной литературы для поиска ответов на примерные вопросы теста.

Формой промежуточного контроля выступает зачет с оценкой. Зачет выставляется по результатам текущего контроля, которые озвучиваются на последнем очном занятии. Критерии выставления зачета с оценкой озвучиваются преподавателем на первых занятиях по дисциплине.

### 13. ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Составил:

Заведующий кафедрой  
М.В. Кошелева, к.п.н., доцент



---

(подпись)

Заведующий выпускающей кафедрой  
Е.В. Вишневская, к.п.н., доцент



---

(подпись)

Директор БИК  
О.В. Балакина



---

(подпись)

Начальник ООУП  
С.В. Фирсова



---

(подпись)