

**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	04.03.01_2019_139.plx 04.03.01 Химия
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ

Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 1
в том числе:		
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 3/6			
Лекции	12		12	
Практические	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	
Контактная работа	36,75	0,75	36,75	0,75
Сам. работа	26,4		26,4	
Часы на контроль	8,85	8,85	8,85	8,85
Итого	72	9,6	72	9,6

Программу составил(ы):

Дерезнев Р.В.



Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 04.03.01 Химия (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 17.07.2017г. №671)

составлена на основании учебного плана:

04.03.01 Химия

утвержденного учёным советом вуза от 31.01.2019 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 13.06.2019 протокол № 11

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> 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>

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ИД-1.УК-7: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и демонстрирует основы медицинских знаний, соблюдает нормы здорового образа жизни	
ИД-2.УК-7: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел 1. Промежуточная аттестация (зачёт)						
1.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	1	8,85			0	
1.2	Контактная работа /КСРАтт/	1	0,15	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7		0	
	Раздел 2. Консультации						
2.1	Консультация по дисциплине /Конс/	1	0,6			0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	
5.1. Контрольные вопросы и задания	
Комплект тестовых испытаний по физической подготовленности	
Мужчины	
Тесты,	
Результат 1 курс 2 курс 3 курс	
1сем. 2сем. 3сем. 4сем. 5сем. 6сем.	
1. Посещаемость (%) 100 100 100 100 100 100	
2. Бег 100 м (сек) 14,6 14,4 14,4 14,2 14,4 14,4	
3. Бег 3000 м (мин, сек) 15,00 14,30 14,30 14,00 без учета времени	
4.Подтягивание на перекладине собств. вес до 80 кг	
собств. вес св. 80 кг 8 10 12 10 12	
4 6 8 10 8 10	
5.Отжимание от пола 25 30 30 30 30 30	
Женщины	
Тесты,	

<p>результат 1 курс 2 курс 3 курс 1сем. 2сем. 3сем. 4сем. 5сем. 6сем. 1. Посещаемость (%) 100 100 100 100 100 100 2.Бег 100 м (сек) 19,0 18,5 18,5 18,0 19,0 19,0 3.Бег 2000 м (мин, сек) 12,00 11,40 11,30 11,20 без учета времени 4.Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) 30 30 40 40 40 40 5.Отжимание от пола (сгибание-разгибание рук, в упоре лежа), (кол-во раз) 8 10 12 12 12 12</p>
5.2. Темы письменных работ
<ol style="list-style-type: none"> 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 сопряжённой 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.
Фонд оценочных средств

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	7-Zip
6.3.1.2	
6.3.1.3	Firefox
6.3.1.4	Google Chrome
6.3.1.5	Internet Explorer
6.3.1.6	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.7	MS Office
6.3.1.8	MS Windows
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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 и 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.