Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Артеменков Михаил Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 16.11.2026 11:57:59
Уникальный программный ключ:
a63b74166e8f4fc17bd1e0462725f79e393bfdf9

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Смоленский государственный университет»

Кафедра физической культуры

***«Утверждаю»***
Проректор по учебно-
методической деятельности
_____Ю.А. Устименко
«10» сентября 2026 г.

**Рабочая программа дисциплины**
**Б1.О.06 Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: 25.03.01 Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей
Направленность (профиль): Конструкция, технология эксплуатации и ремонта авиационной техники

Форма обучения: очная
Курс – 1
Семестр – 1
Всего зачетных единиц – 2; часов – 72
Форма аттестации – зачет

Смоленск
2026

## 1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в обязательную часть всех основных образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата и программ специалитета. Изучение дисциплины для студентов всех форм обучения организовано в дистанционном формате.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» содержательно связана с дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

| Компетенции | Индикаторы достижения |
|---|---|
| УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знать: определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физической культуры в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.<br><br>Уметь: выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.<br><br>Владеть: техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями. |

## 3. Содержание дисциплины

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социокультурное развитие личности. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.**

Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Ценности физической культуры. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы, её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Роль движений в жизни человека.

**Тема 2. Педагогический базис физического воспитания.**

Методические принципы физического воспитания. Средства физического воспитания. Основы обучения движениям и его этапы. Воспитание физических качеств. Общая физическая подготовка (ОФП), 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 (СФП), её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена.

**Тема 3.Мотивация как фундамент в достижении высокого уровня физической подготовленности.**

Введение в проблему мотивации. Основные термины и понятия. Факторы, влияющие на мотивацию занятий физическими упражнениями. Мотивация в сфере физической культуры и спорта. Способы мотивировать себя к занятиям физическими упражнениями. Технология развития мотивационных основ студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

**Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Организация двигательной активности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Тема 5. Первостепенные аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузки и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий и профилактика травматизма. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

**Тема 6.Методы самостоятельной диагностики функционального состояния организма и оценки уровня физической подготовленности.**

Самоконтроль за эффективностью занятий. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

**Тема 7. Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП) в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, его 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 эффективности ППФП студентов. Основные и дополнительные

факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

**Тема 8. Спортивные игры и легкая атлетика в вузе.**

**Спортивная игра волейбол. Особенности игры в разных медицинских группах.**

История возникновения волейбола. Волейбол как средство оздоровления, повышения работоспособности и настроения. Основные понятия и выдержки из правил. Техника игры: общие положения, техника нападения, техника защиты. Тактика игры: функции игроков, тактика нападения и защиты. Физическая и психологическая подготовка в волейболе. Педагогический контроль и учет. Разновидности волейбола: пляжный волейбол, парковый волейбол, мини-волейбол. Особенности игры на занятиях в разных медицинских группах. **Баскетбол в высшем учебном заведении.**

История возникновения игры. Баскетбол на Олимпийской арене и в нашей стране. Разновидности баскетбола: стритбол, корфбол, мини-баскетбол. Общие положения и выдержки из правил игры. Основы технических приемов: перемещения, броски, передачи мяча. Основы тактических приемов в защите и нападении. Подводящие подвижные игры на занятиях по баскетболу. Физическая и психологическая подготовка баскетболиста.

Контроль и учет. Ассоциация студенческого баскетбола. История и перспективы развития.

Национальная баскетбольная ассоциация: образцовый пример баскетбольной лиги.

**Настольный теннис на занятиях в вузе.**

История возникновения игры. Эволюция. Инвентарь. Важнейшие правила игры. Порядок игры. Особенности игры в парах. Основные стойки, базовые элементы и технические приемы. Основы тактики в настольном теннисе. Особенности психофизиологической подготовки в настольном теннисе. Показатели нагрузки на разные системы организма человека во время занятия настольным теннисом. **Легкая атлетика в вузе.**

История развития легкой атлетики. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Основы техники метаний. Основы обучения в легкой атлетике. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Особенности занятий легкой атлетикой со студентами вуза. Особенности занятий легкой атлетикой с женщинами.

**4. Тематический план и виды образовательной деятельности**

| № п/п | Разделы и темы | Всего часов | Формы занятий | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | лекции | практические занятия | самостоятельная работа |
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социокультурное развитие личности. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. | 6 | | 2 | 4 |
| 2 | Педагогический базис физического воспитания. | 12 | 2 | | 8 |
| 3 | Мотивация как фундамент в достижении высокого уровня физической подготовленности. | 6 | | | 4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 6 | 2 | | 6 |
| 5 | Первостепенные аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 6 | | 2 | 6 |
| 6 | Методы самостоятельной диагностики функционального состояния организма и оценки уровня физической подготовленности. | 6 | 2 | | 6 |
| 7 | Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП) в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 6 | | | 6 |
| 8 | Спортивные игры и атлетика в вузе | 20 | 2 | | 16 |
| 9 | Консультации | 4 | | 4 | |
| **ИТОГО** | | **72** | 8 | 8 | 56 |

## 5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации (перечень)

Изучение каждой темы оканчивается тестом для текущего контроля.

Тест по каждой из тем содержит 15 вопросов, за правильный ответ на каждый вопрос выставляется 1 балл. По итогам прохождения текущих тестовпо темам выставляется оценка получить максимально 90 баллов.

**Критерии выставления оценки за итоговый тест**

| Процент правильно выполненных тестовых заданий | Оценка |
|---|---|
| 86% - 100% | отлично |
| 69% - 84% | хорошо |
| 50% - 68% | удовлетворительно |
| менее 50% | неудовлетворительно |

## 6. Перечень основной и дополнительной литературы

### 6.1 Основная литература

1.Никитушкин В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для бакалавриата и специалитета / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 246 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblioonline.ru/bcode/438400

2.Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. – М.: Издательство Юрайт, 2025; Омск: Изд-во ОмГТУ. – 110 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL:https://biblio-online.ru/bcode/446107

3.ПисьменскийИ. А.Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 493 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL:https://biblioonline.ru/bcode/431427

4.Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 160 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/430716

5.Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 189 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:https://biblio-online.ru/bcode/438824

6.Ямалетдинова Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 244 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblioonline.ru/bcode/441686

**6.2 Дополнительная литература**

1. Алхасов Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 176 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/444497

2. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 335 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/438414

3. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. – М.: Издательство Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. – 125 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/429446

4. Женская борьба самбо. Учебно-методическое пособие для студентов вузов не физкультурного профиля. Катцин Ю.П.: Смоленск, СмолГУ, 2011.

5. Замараев В. А. Анатомия: учебное пособие для вузов / В. А. Замараев. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 268 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/437343

6. Иванков Ч.Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 103 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/445290

7. Серова Л.К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для вузов / Л.К. Серова. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 147 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438412

8. Спортивная метрология: учебник для вузов / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов; ответственный редактор В. В. Афанасьев. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 209 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/437252

9. Технология обучения волейболу: учебно-методическое пособие / П.В. Пустошило. – Смоленск: изд-во СмолГУ, 2015. – 56с.

10. Технология развития прыгучести на основе современных подходов: учебно-методическое пособие / П.В. Пустошило. – Смоленск: изд-во СмолГУ, 2016. – 56с.

11. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 146 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/444505

**6.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. www.tssr.ru
2. www. Fizkult-ura.ru
3. www.sportmedicine.ru
4. www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov

5. www.bmsi.ru – Библиотека международной спортивной информации
6. http://studopedia.net/14_11546_voleybol-v-vuze.html
7. http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=333
8. http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/technika-legkoatleticheskich-vidov-sporta.
9. http://herzen-ffk.my1.ru/
10. www.volley.ru
11. www.sportbox.ru

## 7. Материально - техническое обеспечение

Спортивный зал, включающий: сектор для игры в баскетбол (баскетбольные щиты (2 шт.), баскетбольные мячи (5 шт.)), волейбол (волейбольная сетка (1 шт.), волейбольные мячи (5 шт.)), мини-футбол (ворота футбольные «мини-футбол» (2 шт.), футбольные мячи (5 шт.); тренажерный сектор (беговые дорожки BRONZE GYM T1000M PRO TURBO (2 шт.), мультистанция Hasttings HastPower 250 (1 шт.), грузоблочный тренажер на нижнюю часть тела Precor Discovery Line DSL 619 (1 шт.)); сектор атлетической гимнастики (конь гимнастический прыжковый с механизмом подъема (1 шт.); шведская стенка Рекорд Монолит №3 - турник фиксированный(3 шт.).

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации, в том числе: компьютеры (12 шт.); компьютерный студенческий стол (12 шт.); стол и стул для преподавателя (по 1 шт.); доска настенная трехэлементная (1 шт.).

## 8. Программное обеспечение

Microsoft Open License (WindowsXP, 7, 8, 10, Server, Office 2003-2016), лицензия 66975477 от 03.06.2016 (бессрочно).

Обучающимся обеспечен доступ к ЭБС «Юрайт», а также доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.