

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»)

Структурное подразделение Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института физического  
воспитания и спорта



М.С. Скляр

«30» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
Физическая культура

По направлению подготовки – 44.03.04 Профессиональное обучение  
(по отраслям)

Профиль подготовки – Конструирование, моделирование и технология  
швейных изделий

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – 1 курс (1, 2 семестры) – ОФО; 1 курс (1, 2 триместры) – ЗФО

Луганск, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). Конструирование, моделирование и технология швейных изделий очной, заочной формы обучения.

Составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). Конструирование, моделирование и технология швейных изделий очной, заочной формы обучения, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 22 февраля 2018 года № 124.

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

Заведующий кафедрой физического воспитания, профессор  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», заслуженный тренер Украины  
**Слепцов Валерий Николаевич;**  
преподаватель кафедры физического воспитания  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ» **Колпаков Даниил Александрович.**

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры  
физического воспитания

«09» августа 2022 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой физического воспитания В.Н. Слепцов

ОДОБРЕНА на заседании учебно-методической комиссии Института  
физического воспитания и спорта

«09» августа 2022 г., протокол № 11

Председатель

О.П. Крайнюк

**СОГЛАСОВАНО:**

И.о. заведующего  
учебно-методическим отделом

В.В. Савенков  
«30» августа 2022 г.

## **Структура и содержание учебной дисциплины**

### **1. Цели и задачи учебной дисциплины.**

Цель изучения дисциплины – «Физическая культура» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

#### **Задачи учебной дисциплины:**

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов;
- подготовка к выполнению контрольных нормативов по физической подготовленности студентов.

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП.**

Учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и относится к блоку общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, входит в раздел учебного плана, шифр дисциплины Б1.О.10.

Является обязательным разделом социально-гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Способствует расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

Содержание дисциплины является логическим продолжением дисциплин естественнонаучного цикла для всех специальностей и направлений университета.

### **3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Физическая культура», должны:

**знать** систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;

**уметь** квалифицированно применять приобретенные знания и навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности;

**владеть** знаниями социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни.

Перечисленные результаты обучения являются основой для формирования компетенций.

Универсальных (УК):

**УК – 7** – Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **4. Структура и содержание дисциплины**

#### **4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

1 курс (1, 2 семестры) очной формы обучения;  
1 курс (1, 2 триместры) заочной формы обучения.

Вид учебной работы	Объем часов	
	ОФО	ЗФО
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов), в том числе:</b>	<b>24</b>	<b>8</b>
Лекции	2	8
Методико-практические занятия	22	---
Практические занятия	---	---
Лабораторные работы	---	---
Контрольные работы	---	---
Курсовая работа/курсовой проект	---	---

Другие формы организации учебного процесса: <b>контроль</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>44</b>	<b>60</b>
<b>Форма аттестации</b>	<b>зачет</b>	

## **4.2. Содержание разделов дисциплины**

### **Теоретический раздел (лекции для очной формы обучения).**

Материал раздела предусматривает овладение студентами комплекса научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

#### **Первый курс (обязательная тематика)**

**Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента – 2 часа.**

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 молодёжи России.

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, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

#### **Первый курс (обязательная тематика)**

**Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента – 2 часа.**

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 молодёжи России.

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, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

## **Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом – 2 часа.**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

## **Тема 3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений – 2 часа.**

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

\*Примечание. Тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого института /факультета/.

## **Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическое воспитание в обеспечении здоровья – 2 часа.**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и



самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

#### 4.3. Лекции для очной формы обучения.

1 К У Р С				
№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма		
		1 семестр	2 семестр	Всего
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>2</b>		<b>2</b>

#### Лекции для заочной формы обучения

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	---	2
2	Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	---	2
3	Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	---	2
4	Тема 4. Спортивные и подвижные игры	---	2
<b>Итого:</b>		<b>---</b>	<b>8</b>

Лекционный курс по физической культуре формирует у обучающихся систему научно-практических знаний и ценностное отношение к физической культуре. Данные знания необходимы для понимания социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности в современных условиях жизнедеятельности и приобретения обучающимися современных научных знаний, научно-биологических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

#### 4.4. Методико-практические занятия

1 К У Р С				
№ п/п	Название раздела	Объем часов		
		Очная форма		
		1 семестр	2 семестр	Всего
1	Гимнастика	4	4	8
2	Спортивные игры	4	4	8
3	Подвижные игры	2	4	6
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>22</b>

Для проведения методико-практических занятий по физической культуре (физической подготовке) формируются учебные группы численностью не менее 15 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Занятия по физической культуре по всем направлениям бакалавриата / специалитета проводятся на 1 курсе очной формы обучения, подготовка осуществляется в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» (в составе базовой части учебного плана и ООП ВО).

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается обучающимися очной формы в объеме 2-х зачетных единиц, из которых 2 часа – лекционных, 22 часов – методико-практических занятий, 44 часа – самостоятельная работа, 4 часа – контроль.

Методико-практические занятия направлены на повышение общего функционального состояния студентов. Предусматривают изучение методик самооценки состояния здоровья, физического развития, работоспособности и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

### **ПОРЯДОК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНЫМ ГРУППАМ И ОТДЕЛЕНИЯМ**

Важным условием прохождения обучения по учебной дисциплине «Физическая культура» является систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся, который осуществляется путем регулярного прохождения ими медицинского осмотра. Обучающиеся, не получившие заключение по медицинскому обследованию (не предоставившие медицинские справки), не могут быть аттестованы по элективному курсу физической культуры в соответствующем семестре.

До начала первого семестра (в исключительных случаях в начале первого семестра, но не позднее начала практических занятий по физической культуре) проводится медицинский осмотр и определяется принадлежность студентов к функциональной группе – группа, объединяющая категории обучающихся, отличающиеся особенностями состояния здоровья:

1 группа (основная) – возможны занятия физической культурой без ограничений и участие в соревнованиях;

2 группа (подготовительная) – возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях;

3 группа (специальная медицинская) – возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок;

4 группа (группа ЛФК – лечебная физическая культура, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности; основным таким средством являются физические упражнения – стимулятор жизненных функций организма) – возможны занятия лечебной физической культурой.

По итогам медицинского осмотра в начале первого семестра обучающихся распределяют по учебным отделениям: основное, спортивное,



специальное.

На спортивное отделение зачисляются обучающиеся по выбору вида спорта первой функциональной группы, имеющие спортивные разряды, прошедшие отбор в сборные команды институтов и факультетов и занимаются в секциях во внеучебное время. Занятия в секциях проводятся под контролем преподавателя кафедры согласно расписанию, утвержденному заведующим кафедрой физического воспитания и принимают участие в соревнованиях различного уровня. Действующие спортсмены, имеющие спортивные звания не ниже «кандидата в мастера спорта», получают зачет на основании справки спортивного клуба Университета.

На основное отделение зачисляются обучающиеся первой и второй функциональных групп, без отклонений в состоянии здоровья, но не имеющие документально подтвержденных спортивных достижений. В начале учебного года обучающиеся на основном отделении выбирают одну специализацию – вид спорта или физкультурно-оздоровительную технологию (аэробика, фитнес, баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон, легкая атлетика, шахматы, общая физическая подготовка). Перечень специализаций ежегодно утверждается распоряжением директора института физического воспитания и спорта.

На специальное отделение зачисляются обучающиеся третьей и четвертой функциональных групп. Перевод на специальное отделение на основе медицинского заключения может производиться в любое время учебного года.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре, изучают учебную дисциплину «Физическая культура» базовой части учебного плана и ООП ВО. Вместо элективных дисциплин по физической культуре указанные обучающиеся выполняют и защищают реферат и написание научных статей.

Справки о болезни студентов 1-х курсов обязаны сдать в директорат института / деканат факультета, в котором они обучаются, для получения допуска к занятиям после истечения срока освобождения по состоянию здоровья. Срок освобождения от занятий по физической культуре определяется медицинским учреждением.

### **Организация учебного процесса по физической культуре**

Занятия физической культурой в Университете осуществляются в различных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания обучающихся.

Начинается и заканчивается учебный год со сдачи контрольных нормативов с целью оценки физической подготовленности студентов и оценки спортивно-технической подготовленности при выполнении упражнений.

Учебный процесс на спортивном отделении организуется на основе выбора обучающимися специализации по видам спорта и в группах общей физической подготовки. Целью преподавания физической культуры на спортивном отделении является ознакомление обучающихся с основами

выбранного вида спорта, развитие интереса к тренировкам, выявление перспективных спортсменов; изучение и в последующем, овладение техникой избранного вида спорта; повышение мастерства и спортивной квалификации, обеспечение участия обучающихся в соревнованиях по видам спорта.

Обучающиеся, имеющие спортивные разряды, спортивные достижения и входящие в сборные команды Университета по видам спорта, могут посещать занятия групп по спортивно-педагогическому совершенствованию по видам спорта Института физического воспитания и спорта.

Обучающиеся с отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера, а также обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий, занимаются в группах специального отделения по индивидуальной программе (в зависимости от диагноза).

Основной целью физического воспитания по индивидуальной программе является содействие разностороннему развитию организма, сохранение и укрепление здоровья, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, повышение уровня физической работоспособности, развитие профессионально важных физических качеств, формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, привитие навыков здорового образа жизни, освоение основных двигательных умений и навыков, приобретение знаний и навыков закаливания, методики проведения самостоятельных занятий, проведение самоконтроля и самомассажа.

Физическая культура для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, включает в качестве обязательного минимума теоретические, практические, в том числе и консультативно-методические занятия. Особое внимание уделяется средствам для устранения отклонений в состоянии здоровья и физического развития. Методико-практические занятия проводятся с учетом работоспособности и функциональных возможностей обучающихся.

Лица с ограниченными возможностями здоровья и обучающиеся, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок по решению кафедры самостоятельно овладевают теоретическим и методическим материалом учебной программы; продолжают заниматься в основных группах по индивидуальной программе (в зависимости от диагноза); переходят на интеллектуальные спортивные занятия (шахматы, шашки).

Промежуточная аттестация таких обучающихся осуществляется по результатам защиты реферата по вопросам использования средств физической культуры с учетом специфики диагноза.

Текущая аттестация обучающихся осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы.

Оцениваемыми компонентами в освоении учебной дисциплины «Физическая культура» базовой части учебного плана и ООП ВО являются: посещение учебных занятий (лекционных и методико-практических), выполнение заданий самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация в каждом семестре осуществляется путем подведения итогов успеваемости обучающихся на основе балльно-рейтинговой системы. Описание балльно-рейтинговой системы содержится в рабочих программах учебных дисциплин по физической культуре.

Если обучающийся не набрал минимального количества баллов для получения зачета, то ему предоставляется возможность посетить учебно-тренировочные занятия в течение сессионных пересдач по расписанию дополнительных занятий (в допустимом объеме). Обучающийся не получает зачет за очередной семестр, если он не сдал зачет за предыдущий семестр.

Учебные занятия в основной группе, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

В методико-практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры.

**Гимнастика (аэробика, фитнес, стретчинг, пилатес и др.).** История и этапы развития гимнастики. Гимнастика в системе физического воспитания. Изучение техники и методики преподавания гимнастических упражнений. Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием студентов.

**Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис).** Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками в спортивных играх. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в спортивных играх.

**Подвижные игры (эстафеты с элементами подвижных игр).** Основы техники безопасности на занятиях подвижными играми.

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками в подвижных играх. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в подвижных играх.

Подвижные игры используются для повышения уровня физического развития, выносливости и физической работоспособности студентов.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

Формирование физической культуры студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки, методико-практических и самостоятельных занятий, контролируемых преподавателем и работником реабилитационного центра.

Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий физическим воспитанием по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий, контролируемых преподавателем и работником реабилитационного центра.

Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физического воспитания и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения. Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию.

Таким образом, реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы.

## МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### Физическая подготовка – первый год обучения – 22 часа

Занятия физической культурой в Университете осуществляются в различных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания обучающихся.

Учебные занятия для всех студентов (основной, подготовительной и специальной медицинской групп) базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

В методико-практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры.

**4.5. Лабораторные работы** не предусмотрены учебным планом.

### 4.6. Самостоятельная работа студентов

#### Очная форма обучения

1 К У Р С				
№ п/п	Название раздела	Объем часов		
		Очная форма		
		1 сем.	2 сем.	Всего
1	Тема 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта.	2	2	4
2	Тема 2. Проблемы и перспективы развития современных оздоровительных технологий.	2	2	4
3	Тема 3. Особенности технологии организации спортивно-массовых мероприятий.	2	2	4
4	Тема 4. Ознакомление со средствами и методами общей физической подготовки.	2	2	4
5	Тема 5. Изучение элементов техники спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол.	2	2	4
6	Тема 6. Изучение техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.	2	2	4
7	Тема 7. Педагогическая характеристика подвижных игр и эстафет.	2	2	4
8	Тема 8. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.	2	2	4
9	Тема 9. Составление комплекса по различным видам аэробики.	2	2	4
10	Тема 10. Виды оздоровительной дыхательной гимнастики.	2	2	4
11	Тема 11. Современное состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики.	4		4
<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>20</b>	<b>44</b>

## Заочная форма обучения

1 К У Р С				
№ п/п	Название раздела	Объем часов		
		Заочная форма		
		1 трим.	2 трим.	Всего
1	Тема 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта.	2	2	4
2	Тема 2. Проблемы и перспективы развития современных оздоровительных технологий.	2	2	4
3	Тема 3. Особенности технологии организации спортивно-массовых мероприятий.	2	2	4
4	Тема 4. Ознакомление со средствами и методами общей физической подготовки.	2	2	4
5	Тема 5. Изучение элементов техники спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол.	4	2	6
6	Тема 6. Изучение техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.	2	2	4
7	Тема 7. Педагогическая характеристика подвижных игр и эстафет.	2	2	4
8	Тема 8. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.	4	4	8
9	Тема 9. Составление комплекса по различным видам аэробики.	4	4	8
10	Тема 10. Виды оздоровительной дыхательной гимнастики.	4	2	6
11	Тема 11. Современное состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики.	4	4	8
<b>Итого:</b>		<b>32</b>	<b>28</b>	<b>60</b>

Самостоятельная работа обучающихся направлена на освоение ими лекционного материала, выполнение дополнительных теоретических заданий, подготовку к промежуточной аттестации. Цель самостоятельной работы студентов – формирование у студентов компетенций, связанных с пониманием и правильным использованием представлений о физической культуре личности, методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья и для последующего применения полученных методических знаний, умений и навыков в интересах обеспечения активной и конкурентоспособной профессиональной деятельности. Самостоятельная работа студентов предусматривает работу с рекомендуемой литературой, выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.

Студенты, находящиеся на индивидуальном графике сдают зачет, согласно разработанным кафедрой физического воспитания требований и нормативов, предъявляемых к очному отделению, с учетом медицинской группы. В зачет входят теоретические, методико-практические требования и

нормативы. К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, самостоятельно подготовленные физически и функционально. Контрольные нормативы преподаватель принимает только при наличии медицинской справки о допуске к практическим занятиям по физической культуре.

#### **4.7. Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.**

### **5. Методическое обеспечение, образовательные технологии**

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся необходимо использовать методические разработки: рекомендации, указания, пособия, электронные учебники с целью получения знаний студентами.

Используемые методические разработки должны быть направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

### **6. Формы контроля освоения учебной дисциплины**

**Очная форма обучения:** итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме сдачи зачета, включая в себя ответ на теоретические вопросы (теоретическая подготовка), посещаемость учебных занятий и самостоятельная работа.

#### **Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения**

Вид учебной работы	Количество баллов
<b>1 семестр</b>	
Теоретическая подготовка	18
Посещаемость учебных занятий	10
<b>Всего:</b>	<b>28</b>
<b>2 семестр</b>	
Теоретическая подготовка	20
Физическая подготовка	40
Посещаемость учебных занятий	12
<b>Всего:</b>	<b>72</b>
<b>Всего за год:</b>	<b>100</b>

Для студентов 1 курса посещаемость одного учебного занятия оценивается в 2 балла.

#### **Система оценивания учебных достижений студентов заочной формы обучения**

Вид учебной работы	Количество баллов
<b>1 триместр</b>	
Теоретическая подготовка	32



Посещаемость учебных занятий	20
Всего:	<b>52</b>
2 триместр	
Теоретическая подготовка	28
Посещаемость учебных занятий	20
Всего:	<b>48</b>
Всего за год:	<b>100</b>

Для студентов 1 курса посещаемость одного учебного занятия оценивается в 10 баллов.

### **Зачет по дисциплине «Физическая культура»**

Студенты всех специальностей и направлений университета, выполнившие учебную программу, получают зачет по дисциплине «Физическая культура».

Условием получения зачета являются: наличие заключения медицинского осмотра (без него студент не допускается к методико-практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, физическая подготовка, знание материала теоретического раздела программы.

Студенты, занимающиеся по программе «Физическая культура» в основной, подготовительной и специальной медицинской группах, освоившие учебную программу, получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке студента.

Студенты, не выполнившие контрольные нормативы, которые регулярно посещали учебные занятия и улучшили показатели физической подготовленности получают зачет по решению кафедры физического воспитания.

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы.

Студенты специального медицинского отделения выполняют требования учебной программы. Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и методико-практических знаний, а также с учетом посещаемости занятий. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей.

Положительную оценку (зачет) получает студент, который регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми знаниями в области физического воспитания и другими разделами программного материала.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к группе освобожденные от методико-практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то студенту зачитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке.

## **ТЕМАТИКА**

### **для самостоятельной работы студентов, освобожденных от занятий по физической культуре и отнесенных к специальной медицинской группе (статьи, тезисы)**

1. Проблемы и перспективы развития современных оздоровительных технологий.
2. Особенности технологии организации спортивно-массовых мероприятий.
3. Теоретические и методологические основы модернизации физического воспитания учащейся молодежи.
4. Современное состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики.
5. Современные проблемы и перспективы развития физической культуры в системе среднего профессионального образования.
6. Методика преподавания спортивно-педагогических дисциплин в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры.
7. Актуальные проблемы формирования культуры здоровья и здорового образа жизни детей и учащейся молодежи.
8. Инновационные технологии физического воспитания в образовательных учреждениях.
9. Гуманитарные технологии инклюзивного образования в сфере физической культуры.
10. Культура здоровья личности, состояние, проблемы, тенденции развития.
11. Инновационные технологии улучшения здоровья.
12. Маркетинг и менеджмент в сфере физической культуры и спорта.
13. Здоровый образ жизни и физическая культура педагога.
14. Проблемы подготовки современного учителя физической культуры.
15. Развитие адаптивной и оздоровительной физической культуры студенческой молодежи.
16. Роль физической культуры в сохранении и формировании здоровья человека.
17. Современные методы адаптивной физической культуры.
18. Здоровьесберегающие технологии в современной школе.
19. Педагогические аспекты сохранения и формирования здоровья студенческой молодежи.
20. Влияние экологии на здоровье человека.
21. Здоровый образ жизни современного человека.
22. Теория и практика профессиональной подготовки специалистов в области спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры.

23. Современные проблемы спорта высших достижений, массового и инваспорта.
24. Роль физического воспитания в сохранении и формировании здоровья учащихся и студенческой молодежи.
25. Современные технологии оздоровительной физической культуры и рекреации.
26. Современные методы и медико-биологические аспекты адаптивной физической культуры.
27. Философия, история и методология физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
28. Педагогика физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
29. Психология физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
30. Социология физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
31. Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе образовательного учреждения.
32. Теоретико-методологические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
33. Педагогические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
34. Психологические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
35. Теоретические проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры, спорта и туризма.
36. Практические проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры, спорта и туризма.
37. Физкультурно-оздоровительная работа как компонент вузовской системы качества.
38. Развитие физических качеств и способностей в хореографии и спорте.
39. Актуальные проблемы физического воспитания в образовательных учреждениях различного типа.
40. Внедрение инновационных форм, средств и технологий в учебный процесс по физической культуре и спорту.
41. Медико-биологические проблемы совершенствования физической деятельности.
42. Психолого-педагогические аспекты физкультурного образования и подготовки спортсменов.
43. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

**Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале**

Четырехбалльная	100-	Буквенная шкала, соответствующая	Система
-----------------	------	----------------------------------	---------

система оценивания дифференцирован ного зачета	балльная шкала	100-балльной шкале	оценивания зачета
Отлично	90–100	<b>А</b> – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	<b>В</b> – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	<b>С</b> – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетво- рительно	63–74	<b>Д</b> – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетво- рительно	50–62	<b>Е</b> – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетво- рительно	21–49	<b>FX</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы	Не зачтено

		не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	
Неудовлетворительно	<b>0–20</b>	<b>F</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

Фонды оценочных средств, включающие типовые задания, контрольные работы, тесты и методы контроля, позволяющие оценить РО по данной дисциплине, помещаются в УМК дисциплины.

Критерии оценивания по 100-бальной шкале представляются в форме таблицы и также приводятся в данном разделе.

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

### ***а) основная литература:***

1. Андросова А.П. Курс Теория и методика физического воспитания в схемах [Текст] : учеб. пособие / Андросова А. П. ; Луган. нац. ун-т им. Тараса Шевченко. – Луганск : Альма матер, 2016. – 130 с.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978.

3. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И. Лубышева. – М. : Акад., 2010

4. Ротерс Т.Т. Опорные конспекты курса лекций по теории и методике физического воспитания : учеб. пособие / Т.Т. Ротерс. – Луганск : Знание, 2005.

5. Сальников В.В. Физическая культура [Текст] : пособие для подготовки к экзаменам / В.В. Сальников. – М. : Приор-издат, 2009. – 128 с.

6. Скуратович М.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза: учебное пособие / М.Н. Скуратович. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 100с.

7. Теория и методика физического воспитания. Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б. А.

Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287с.

**б) дополнительная литература:**

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе [Текст] : практ. советы преподавателям / Арзуманов С. Г.. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 443 с.

2. Булкина Н.П., Бабич В.И. Теоретическая подготовка студентов по дисциплине „Физическое воспитание”. Учебное пособие. Луганск, 2010. – 197 с.

3. Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко. Серия 2: Физическое воспитание и спорт[Текст].- Луганск, 2017, № 1(8)

4. Вышинская О.Н. Физическое воспитание." Волейбол" [Текст] : курс по выбору студента: учеб.-метод. пособие для иностр. студентов вузов / Вышинская О. Н. ; Н. В. Максимова, П. В. Ярошенко; М-во образования и науки Украины, Гос. учреждение "Луган. нац. ун-т им. Тараса Шевченко". – Луганск : Изд-во ЛНУ им. Тараса Шевченко, 2013. – 185 с.

5. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов. – М. : Акад., 2009.

6. Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры [Текст] : монография / [О.Е. Афтимичук, Е.Е. Заколотная, В.Н. Мазин и др.; под общ. ред. Т.Т. Ротерс]; М-во образования и науки Украины и [др.]. – Луганск : Изд-во ЛНУ им. Тараса Шевченко, 2013. – 388 с.

7. Козырева О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Текст] : учеб. словарь-справочник: учеб. пособие / Козырева О. В. ; А. А. Иванов. – М. : Сов. спорт, 2010. – 280 с.

8. Скуратович М.Н. Повышение физической работоспособности студентов средствами оздоровительной физической культуры: учебное пособие / М.Н. Скуратович, М.Л. Двойнин. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 68с.

9. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н.Таранник, М.Л. Двойнин. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 72с.

10. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / [Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина]; под ред. Ю. Д. Железняка. – 4-е изд., перераб.. – М. : Академия, 2010. – 272 с.

11. Физическое воспитание."Пилатес" [Текст] : курс по выбору студента: метод. рекомендации для иностр. студентов высш. учеб. заведений / А. С. Лимонченко, Е. Н. Асташова, И. В. Леонтьева, П. В. Ярошенко; М-во образования и науки Украины, Гос. учреждение "Луган. нац. ун-т им. Тараса Шевченко". – Луганск : Изд-во ЛНУ им. Тараса Шевченко, 2014. – 96 с.

12. Физическая культура и физическая подготовка [Текст] : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / [И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2009. – 431 с.

**в) Интернет-ресурсы:**

<http://do.luguniv.edu.ua>

<http://refsmarket.com.ua>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины используются следующие спортивные сооружения: спортивный зал учебного корпуса № 1, фитнес-зал в спортивном корпусе университета, фитнес-центр ЛГПУ, спортивная комната в общ. № 4, спортивная комната в общ. № 5, открытая площадка за общ. № 5 (осень, весна).

В процессе проведения учебных занятий используется следующий спортивный инвентарь и спортивное оборудование: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, медбольные, фитболы, скакалки, обручи, степ-платформы, ракетки настольного тенниса, ракетки для бадминтона, карематы, гимнастические маты, бодибары, гимнастические палки, гантели, штанги, шведская стенка, тренажерный комплекс.

Прочее: рабочие места преподавателей и студентов, должны соответствовать гигиеническим стандартам и требованиям, предъявляемых к спортивным сооружениям оснащенные, оборудованием и спортивным инвентарем, для эффективного проведения учебного и тренировочного процесса.

## **9. Лист дополнений и изменений**

№ п/п	Дата внесения изменения / дополнения	Основание	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение / дополнение	
				Заведующий кафедрой (Фамилия,	Директор ИФВС (Фамилия,



				<i>инициалы, подпись)</i>	<i>инициалы, подпись)</i>
1.	31.03.2020 г. протокол № 9 заседания кафедры	Приказ № 177-ОД от 26 марта 2020 г. Об организации работы ЛНУ имени Тараса Шевченко в условиях режима повышенной готовности	При выставлении дифференцированного зачета учитывать контрольные нормативы, принятые у студентов в предыдущем семес тре. Учитывать посещаемость студентов до момента перехода на обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Теоретическая и методическая подготовка сдается студентами в электронном виде.	Слепцов В.Н.	Ротерс Т.Т.
2.	31.03.2020 г. протокол № 9 заседания кафедры	Приказ № 177-ОД от 26 марта 2020 г. Об организации работы ЛНУ имени Тараса Шевченко в условиях режима повышенной готовности	Студенты, которые сдавали контрольные нормативы предварительно (в осенне- зимний период, когда проходила аттестация) имеют право перенести данные и не выполнять контрольные нормативы. Студентам, которые не сдавали контрольные нормативы, необходимо: - записать три отдельных видеоролика, на которых студент выполняет контрольные нормативы; - каждое из видео должно быть снято одним кадром, без остановок, без ускорений; - на видеоролик можно наложить музыкальное сопровождение, но никаким иным образом видео не должно быть обработано; - создать (если еще нет) страницу на Яндекс Диске или Гугл Диске, загрузить заснятое Вами видео на этот диск; - скинуть гиперссылку своему преподавателю, который сможет просмотреть это видео и поставить оценку за выполнение нормативов; - не удалять видео своих		

			<p>контрольных нормативов до разрешения преподавателя;</p> <p>- если условия не соблюдены, преподаватель имеет право не засчитывать сдачу контрольных нормативов.</p> <p>А также учитывается посещаемость учебных занятий до момента перехода на обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.</p> <p>Теоретическая и методическая подготовка сдается студентами в электронном виде.</p>		
--	--	--	---	--	--