

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра физического воспитания**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор Института физического  
воспитания и спорта**

**А.А. Губарев**

«  »    2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**По направлению подготовки – 45.03.01 Филология**

**Профиль подготовки – Отечественная филология. Русский язык и литература**

**Квалификация выпускника – бакалавр**

**Форма обучения – очная, заочная**

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

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 45.03.01 Филология, и профилю Отечественная филология. Русский язык и литература очной и заочной форм обучения.


Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 года № 986 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» от 18 октября 2013 года № 544н (с изменениями и дополнениями).

#### СОСТАВИТЕЛЬ:

заведующий кафедрой физического воспитания, профессор, мастер спорта СССР международного класса, заслуженный тренер Украины  
Слепцов Валерий Николаевич.


Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания

Протокол от «24» декабря 2024 г. № 5

Заведующий кафедрой физического воспитания  В.Н. Слепцов

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

Протокол от «14» января 2025 г. № 5

Председатель учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта  Т.В. Загной

#### СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования

 В.В. Савенков

## **Структура и содержание учебной дисциплины**

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

Цель изучения дисциплины – «Физическая культура и спорт» 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.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и относится к блоку общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, входит в раздел учебного плана подготовки студентов всех форм обучения, направлений подготовки и специальностей университета. Является обязательным разделом социально-гуманитарного компонента образования и направлена на формирование всесторонне развитой 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.

Необходимыми условиями для освоения учебной дисциплины являются знания системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, умения квалифицированно применять приобретенные знания и навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности, владеть навыками, знаниями о социально-биологических основах физической культуры и спорта и здорового образа жизни.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин естественнонаучного цикла для всех специальностей и направлений университета и служит основой для дальнейшего освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

| Код по ФГОС ВО  | Индикатор достижения   | Результаты обучения по дисциплине   |
|---|--|---|
| Универсальные   |  |   |
| <b>УК-7</b> – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <b>ИУК-7.1. Знает:</b><br>- значение физической культуры и здорового образа жизни как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;<br>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;<br>- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;<br>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов | <b>Знает:</b> систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности<br><b>Умеет:</b> квалифицированно применять приобретенные знания и навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности<br><b>Владеет</b> навыками, знаниями о социально-биологических основах физической культуры и спорта и здорового образа жизни. |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;</li> </ul> <p><b>ИУК-7.2. Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</li> </ul> <p><b>ИУК-7.3. Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</li> <li>- применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</li> <li>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности</li> </ul> |  |
|--|--|--|

## 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) очно-заочной формы / заочной формы обучения

| Вид учебной работы  | Объем часов  |                                    |
|---|--------------|------------------------------------|
|   | Очная форма  | Очно-заочная форма / заочная форма |
| <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> | <b>зачет</b>                       |

### 4.2. Содержание разделов учебной 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 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 и спорта. Основные составляющие физической культуры и спорта. Социальные функции физической культуры и спорта. Формирование физической культуры личности. Физическая культура и спорт 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.

### **Теоретический раздел (лекции для очно-заочной формы / заочной формы обучения).**

Материал раздела предусматривает овладение студентами комплекса научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования 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 и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента – 2 часа.**

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры и спорта. Основные составляющие физической культуры и спорта. Социальные функции физической культуры и спорта. Формирование физической культуры личности. Физическая культура и спорт 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 физической культурой 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 физической культурой и спортом по результатам показателей контроля.

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

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (комплекса 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 физическими упражнениями) 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 комплекса 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.

### **Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт 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.**

| <b>1 КУРС</b> |   |                    |                  |              |
|---------------|---|--------------------|------------------|--------------|
| <b>№ п/п</b>  | <b>Название темы</b>  | <b>Объем часов</b> |                  |              |
|               |   | <b>Очная форма</b> |                  |              |
|               |   | <b>1 семестр</b>   | <b>2 семестр</b> | <b>Всего</b> |
| 1             | Тема 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | 2                  |                  | 2            |



|  |               |          |  |          |
|--|---------------|----------|--|----------|
|  | <b>Итого:</b> | <b>2</b> |  | <b>2</b> |
|--|---------------|----------|--|----------|

### Лекции для очно-заочной формы / заочной формы обучения

| № п/п         | Название темы   | Объем часов |                                    |
|---------------|---|-------------|------------------------------------|
|               |   | Очная форма | Очно-заочная форма / заочная форма |
| 1             | Тема 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | ---         | 2                                  |
| 2             | Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.   | ---         | 2                                  |
| 3             | Тема 3. Особенности занятий избранным видом спорта или комплексами физических упражнений.                                 | ---         | 2                                  |
| 4             | Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.                       | ---         | 2                                  |
| <b>Итого:</b> |   | ---         | <b>8</b>                           |

*Лекционный курс* по физической культуре и спорту формирует у обучающихся систему научно-практических знаний и ценностное отношение к физической культуре и спорту. 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 КУРС |                  |             |           |           |
|--------|------------------|-------------|-----------|-----------|
| № 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> |

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов очной формы обучения составляет 2 зачетных единицы, 72 часа. Программой дисциплины предусмотрены лекции (2 часа), методико-практические занятия (22 часа), самостоятельная работа студента (44 часа), контроль (4 часа).

Для очно-заочной и заочной форм обучения составляет 2 зачетных единицы, 72 часа. Программой дисциплины предусмотрены лекции (8 часов), самостоятельная работа студента (60 часов), контроль (4 часа).

*Методико-практические занятия* направлены на мотивацию студентов к занятиям по физической культуре и спорту. Предусматривают изучение методик самооценки состояния здоровья, физического развития, работоспособности и применения средств физической культуры и спорта для их направленной коррекции.

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

Важным условием прохождения обучения по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» является систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся, который осуществляется путем регулярного прохождения ими медицинского осмотра.

Для проведения практических занятий по физической культуре и спорту формируются учебные группы численностью не более 25 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся. Для специальной медицинской группы наполняемость студентов составляет 8-12 человек.

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

- 1 группа (основная) – возможны занятия физической культурой и спортом без ограничений и участие в соревнованиях;
- 2 группа (подготовительная) – возможны занятия физической культурой и спортом с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях;
- 3 группа (специальная медицинская) – «А» – возможны занятия физической культурой и спортом со значительными ограничениями физических нагрузок, 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); «Б» – самостоятельное изучение теоретической части дисциплины, написание реферативной работы или научных статей и докладов. А также студенты

могут посещать занятия согласно расписанию своей учебной группы, однако имеют ограничения двигательной нагрузки в зависимости от имеющихся противопоказаний, обусловленных конкретным заболеванием и в соответствии с рекомендациями врача.

В начале учебного года обучающиеся основной группы выбирают один или несколько видов спорта по интересам студентов или физкультурно-оздоровительную технологию (аэробика, фитнес, общая физическая подготовка).

В **специальную** медицинскую группу зачисляются обучающиеся имеющие отклонения здоровья (согласно диагнозу) после прохождения медицинского осмотра.

Медицинские справки о допуске к занятиям по физической культуре и спорту студенты 1–3 курсов обязаны сдать в директорат института, в котором они обучаются. Срок освобождения от занятий по физической культуре и спорту в случае обострения профильного заболевания, определяется медицинским учреждением.

### **Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Для реализации требований дисциплины «Физическая культура и спорт» всех направлений университета студентам предлагается освоение теоретическими знаниями и посещение методико-практических занятий. Образовательная область физической культуры и спорта призвана сформировать у студентов устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни. В процессе освоения дисциплины у студентов формируется целостное представление о единстве биологического, психологического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

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

Учебный процесс организуется на основе выбора студентов по интересам физкультурно-оздоровительной направленности и видам спорта. Целью преподавания физической культуры и спорта является ознакомление обучающихся с основами здорового образа жизни, правилами, техникой и тактикой избранного вида спорта, развитие интереса к методико-практическим и факультативным занятиям, выявление перспективных спортсменов; изучение и в последующем, овладение элементами избранного вида спорта; повышение мастерства и спортивной квалификации, обеспечение участия обучающихся в соревнованиях.

Обучающиеся с отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии

компенсации) или временного характера без выраженных нарушений самочувствия занимаются в специальной медицинской группе по индивидуальному подходу (в зависимости от диагноза).

Основной целью физической культуры и спорта 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 и спорт для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, включает в качестве обязательного минимума теоретические и методико-практические 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.

Главным объектом в работе со студентами-инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья является приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта посредством самостоятельного подбора и изучения литературы и выполнение определенного объема учебных требований. При этом учитываются особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности и при необходимости, обеспечивается коррекция нарушений развития и социальная адаптация.

Студенты-инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, в зависимости от сложности заболевания выполняют письменную реферативную работу, пишут научные статьи и доклады, сдают зачет по теоретическому разделу программы.

Студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, могут заниматься с основной группой с учетом ограничений согласно диагнозу; и занимаются интеллектуальными спортивными играми (шахматы, шашки).

Текущая аттестация обучающихся осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы.

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

Учебные занятия в основной группе, где занимаются студенты основной и подготовительной групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры и спорта, 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 И СПОРТ» ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ (специальной группы «А»)**

Для индивидуализации практических занятий, профилактики, укрепления и сохранения здоровья данного контингента студентов в рабочую программу были внесены теоретические и методико-практические занятия во всех семестрах в период освоения данной дисциплины.

Методико-практические занятия призваны помогать в освоении теоретического материала по физической культуре и спорту, а также в изучении многогранных различных показателей физического и функционального состояния организма человека.

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.

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 И СПОРТ»  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ И  
ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
(специальной группы «Б»)**

Обучающимся, отнесенным к группе «Б», рекомендуются занятия лечебной физической культурой учитывая состояние здоровья и диагноз студента, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по ЛФК медицинской организации.

По желанию студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по результатам медицинского осмотра, отнесенные к СМГ «Б» могут быть направлены на основании личного заявления о желании заниматься в отделе инклюзивного образования и реабилитации университета доступной двигательной деятельностью.

Формирование физической культуры студентов, отнесенных к специальной медицинской группе «Б» по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической и методико-практической подготовки.

Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы или написания научных статей и докладов. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры 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.

Реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по дисциплине, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы.

## МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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 и спорта, 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

| 1 К У Р С |   |             |        |       |
|-----------|---|-------------|--------|-------|
| №<br>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 и спорта в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики. | 4           |        | 4     |
| Итого:    |   | 24          | 20     | 44    |

### Очно-заочная форма / заочная форма

| 1 К У Р С     |   |                                       |            |           |
|---------------|---|---------------------------------------|------------|-----------|
| №<br>п/п      | Название раздела  | Объем часов                           |            |           |
|               |   | Очно-заочная форма /<br>заочная форма |            |           |
|               |   | 1<br>трим.                            | 2<br>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 и спорта 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 сдаче зачета. Цель самостоятельной работы студентов – формирование у студентов компетенций, связанных с пониманием и правильным использованием представлений о физической культуре и спорте, 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.

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



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

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся необходимо использовать из библиотечного фонда нашего университета методические разработки: рекомендации, указания, пособия, электронные учебники. А также использовать учебные издания цифрового образовательного ресурса «IPR SMART», электронные издания электронно-библиотечной системы «Лань».

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.

**Очно-заочная форма / заочная форма обучения:** итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме сдачи зачета, включая в себя ответ на теоретические вопросы (теоретическая подготовка) и самостоятельная работа.

Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины.

## **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. – 223 с.

3. Баринаева, Е. Б. Теория и практика инклюзивного обучения в образовательных организациях : учебное пособие для вузов / Е. Б. Баринаева. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 97 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13878-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/519666>.

4. Гончарова, В.Г. Комплексное медико-психолого-педагогическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях непрерывного инклюзивного образования [Электронный ресурс] монография / В. Г. Гончарова, В. Г. Подопригра, С. И. Гончарова. – Электрон, текстовые

данные. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014 248 с. 978-5-7638-3133-7. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/84218.html>

5. Инклюзивное образование в вузе студентов с инвалидностью и ОВЗ: организация обучения, особенности обучения студентов с различными нозологиями, профориентационная работа, психолого-педагогическое сопровождение / под ред. Б.Б. Айсмонтаса : метод. рекомендации для преподавателей сферы высшего профессионального образования, работающих со студентами с инвалидностью и ОВЗ. – Москва : МГППУ, 2015 – 325 с.

6. Козырева, О. А. Ассистивные технологии в инклюзивном образовании : учебное пособие для вузов / О. А. Козырева. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 118 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14959-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/520108>.

7. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И. Лубышева. – М. : Акад., 2010  
Михальчи, Е. В. Инклюзивное образование : учебник и практикум для вузов / Е. В. Михальчи. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 177 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-04943-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/515308>.

8. Миронов Ю. В. Производственная практика студентов направления «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» [Текст] / Ю. В. Миронов, Л. В. Виноградова, В. С. Виноградов и др. : учеб. пособие. – Смоленск : СГАФКСТ, 2017 – 128 с.

9. Панченко О. Л. Инклюзивное образование как фактор интеграции в социум инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: региональное измерение [Текст] : монография / О. Л. Панченко ; под общ. ред. В. Д. Парубиной. – Казань : НОУ ВПО «Университет управления «ТИСБИ», 2015 – 400 с.

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

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

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

13. Социальная адаптация, реабилитация и профессиональная ориентация лиц с ограниченными возможностями здоровья [Текст] : учеб. – М. : Академия, 2014 – 240 с.

14. 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:**

1. Галкин В.А. Особенности применения программ оздоровительного фитнеса на занятиях по физической культуре в транспортном вузе : учебно-методическое пособие / Галкин В.А.. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2020. — 72 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115872.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/388199>

3. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебно-методическое пособие / . — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 174 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95400.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Костихина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Костихина Н.М., Гаврикова О.Ю.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 296 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65001.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Мезенцева, В. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. — Самара : СамГАУ, 2023. — 240 с. — ISBN 978-5-88575-709-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/348065>

6. Мельникова Ю.А. Инклюзивное образование в физической культуре и спорте : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / Мельникова Ю.А., Таламова И.Г., Стоцкая Е.С.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2023. — 149 с. — ISBN 978-5-91302-28-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138862.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7. Мельникова Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования : учебно-методическое пособие / Мельникова Ю.А., Мельников К.В.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 160 с. — ISBN 978-5-91930-146-2. —

Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109707.html> (дата обращения: 13.01.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

8. Петраков, М. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / М. А. Петраков. — Брянск : Брянский ГАУ, 2023. — 105 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/385634>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Подольская О.А. Инклюзивное образование лиц с ограниченными возможностями здоровья : учеб. пособие / О.А. Подольская. — М., Берлин : ДиректМедиа, 2017. — 57 с. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=477607>

10. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Иванова. — учебно-методическое пособие. — Кемерово : КемГУ, 2024. — 190 с. — ISBN 978-5-8353-3124-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/441431>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

11. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / Д. С. Мамаева, А. Ш. Халимбеков, Ш. М. Абдулкадыров [и др.]. — Махачкала : ДагГАУ имени М.М.Джамбулатова, 2023. — 68 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/387977>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

12. Фурьева Т.В. Модели инклюзивного образования : учеб. пособие для вузов / Т.В. Фурьева. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Юрайт, 2020. — 176 с. — (Высшее образование) URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454537>

13. Фурьева Т.В. Социализация и социальная адаптация лиц с инвалидностью : учеб. пособие для вузов / Т.В. Фурьева. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Юрайт, 2020. — 189 с. — (Высшее образование) URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454534>

## **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), метболы, 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 спортивному сооружению, оснащённому оборудованием и спортивным инвентарем для эффективного проведения учебных и факультативных занятий.

| №<br>п/п | Дата<br>внесения<br>изменения /<br>дополнения | Основание | Содержание изменения /<br>дополнения | Лица, подтверждающие<br>изменение / дополнение               |  |
|----------|---|-----------|--------------------------------------|--|--|
|          |   |           |                                      | Заведующий<br>кафедрой<br>(Фамилия,<br>инициалы,<br>подпись) | Директор<br>ИФВС<br>(Фамилия,<br>инициалы,<br>подпись) |
|          |   |           |                                      |  |  |
|          |   |           |                                      |  |  |