

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский государственный технический  
университет имени Гагарина Ю.А.»

Кафедра «Спорт, туризм и молодежная политика»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине

### **Б.1.1.25 Физическая культура**

*для направления*

*22.03.01 «Материаловедение и технологии материалов»*

Профиль «Материаловедение и технология новых материалов»

форма обучения – очная

курс – 1

семестр – 1

зачетных единиц – 2

часов в неделю – 4

всего часов – 72

в том числе:

коллоквиумы – 0

практические занятия – 72

лабораторные занятия – 0

самостоятельная работа – 0

зачет – 1 семестр

## **1. Цели и задачи дисциплины**

**Цель преподавания дисциплины:** Дисциплина «Физическая культура» преподается для студентов 1 курса всех направлений университета дневной формы обучения. Ее целью является формирование гармонично развитой личности, способной вести здоровый образ жизни, самостоятельно и эффективно заботиться о своем и своих близких психофизическом благополучии, действительно участвовать в общественной жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи изучения дисциплины:**

1. Выработать у студентов понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
  2. Предоставить знание о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни.
  3. Сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях спортом.
  4. Помочь овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.
  5. Выработать общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии.
- Предоставить опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП ВО**

Дисциплина «Физическая культура» занимает место в базовой части блока №1 «Дисциплины» (модули) Учебного плана. Она полностью самостоятельна, предполагает использование студентами базовых навыков и умений в области физической культуры, полученных в рамках довузовского образования.

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

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Обладать способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

## 4. Общие основы организации учебного процесса

Преподавание физической культуры (физического воспитания) в СГТУ осуществляется на I курсе дневного обучения. Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное учебное, учебно-оздоровительное и спортивно-учебное.

### 4.1. Распределение студентов в учебные отделения

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, физического развития, спортивной подготовленности, состояния здоровья (по данным медицинского заключения) и интересов студентов.

В *основное отделение* зачисляются студенты, не имеющие проблем со здоровьем. Учебные группы комплектуются по половому признаку и с учетом уровня функционального состояния студентов. Численный состав групп колеблется от 8 до 15 человек. Студенты основного отделения подразделяются на *группы общефизической подготовки* и *подготовительные медицинские группы*. Последние формируются из числа студентов, чье физическое развитие характеризуется как удовлетворительное.

В *специальное учебное отделение* зачисляются студенты, имеющие проблемы со здоровьем, но рекомендованные по данным медицинского обследования к активным занятиям физической культурой. Студенты данного отделения занимаются в составе *специальных медицинских групп*. Состав групп – смешанный по половому признаку.

В *учебно-оздоровительное отделение* зачисляются имеющие серьезные проблемы со здоровьем и освобожденные по данным медицинского обследования от активных занятий физической культурой. Студенты данного отделения занимаются в составе *учебно-оздоровительных групп*. Характер и содержание занятий определяется рекомендациями медиков и специалистов из числа преподавателей кафедры, имеющих специальную подготовку в области лечебно-оздоровительной физической культуры. В ходе занятий студенты осваивают доступные им разделы учебной программы. Состав учебных групп – смешанный по половому признаку.

В *спортивно-учебное отделение* зачисляются студенты всех курсов основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в вузе. Студенты данного отделения занимаются в *элективных группах (спортивных секциях)* под руководством педагогов-тренеров. Студенты данных групп выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения и в те же сроки. Отдельные студенты, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный

график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

Перевод студентов из одного учебного отделения в другое, осуществляется по их желанию только после успешного окончания семестра или учебного года. Перевод студентов в специальное учебное и учебно-оздоровительное отделение по медицинскому заключению может проводиться в любое время учебного года.

#### **4.2. Теоретические занятия по курсу «Физическая культура»**

Теоретические занятия по дисциплине не проводятся.

#### **4.3. Практические занятия по курсу «Физическая культура»**

Основной формой проведения занятий по курсу «Физическая культура» являются практические занятия, которые проводятся на различных типах открытых и закрытых спортивных площадок. Содержательно практические занятия включают в себя элементы базовых форм физического воспитания – гимнастические и легкоатлетические упражнения и комплексы упражнений, а также элементы других форм и направлений физической культуры.

#### **4.4. Оценка освоения учебного материала программы**

По итогам обучения в I семестре студенты получают зачет по физической культуре.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих нормативов по разработанным таблицам.

Общая оценка за семестр определяется участием в сдаче не менее 3-х нормативов плюс 100% посещения практических занятий.

На 8-9 неделе I-го семестра осуществляется проставление промежуточной аттестации по итогам 50% посещаемости и сдачи контрольных нормативов по легкой атлетике и гимнастике.

Студенты специального учебного отделения выполняют те требования и нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья. Студенты учебно-оздоровительного отделения от сдачи нормативов освобождаются. Студенты спортивно-учебного отделения от сдачи нормативов освобождаются и аттестуются по итогам посещения практических (учебно-тренировочных) занятий.

#### **4.5. Распределение трудоемкости (час.) дисциплины по темам и видам занятий**

№ мо- ду- ля	№ неде- ли	№ те- мы		Часы				
				Всего	Лек- ции	Лабора- торные	Прак- тичес- -кие	СРС
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	18	0		72			72	
Всего				72			72	

## 5. Содержание лекционного курса

Лекционный курс по дисциплине не предусмотрен.

## 6. Содержание коллоквиумов

Коллоквиумы по дисциплине не предусмотрены.

## 7. Перечень практических занятий

### 7.1. Занятия со студентами основного отделения (юноши и девушки отдельно)

Практические занятия проводятся на открытых спортивных площадках и спортивных залах в течение всего периода обучения.

№ темы	Всего часов	№ занятия	Тема практического занятия. Вопросы, отрабатываемые на практическом занятии
1	2	3	4
	72	1-36	
1	36	1-18	<p><i>Легкая атлетика.</i> Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины – 100 м). Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60м): бег с ускорением хода с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени, бег прыжковыми шагами; переменный бег переходом от максимальных усилий к бегу по инерции. Контрольный бег 60-100м.</p> <p>Бег на средние дистанции (мужчины – 3000 м, 1000 м, женщины – 2000 м (без учета времени). Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой, по повороту); финиширование. Специальные упражнения: выполняются повторно, сериями на отрезках 20-80м; бег с ускорением хода и высокого старта, пружинистый бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный, бег по прямой и по повороту; тренировка равномерной бег слабой (при частоте пульса до 130 уд./мин.) интенсивности; для мужчин - до 3 км , для женщин - до 1,5км.</p>

			Прыжки в длину с места: Техника прыжка: отталкивание, полёт, приземление. Специальные упражнения: при медленном беге на 40-60м прыжки в «шаге» через два на третий, при более быстром беге - через четыре шага на пятый, прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с выносом ног вперед при приземлении; прыжки в длину с места, отталкиваясь одной ногой, с приземлением на две; прыжки в длину с 2-х и 3-х шагов; прыжки в длину с короткого и полного разбега через планку, высотой 20-50 см, установленную на половине длины прыжка, тоже через планку высотой 20-30 см, установленную на 0,5-1 м до места приземления. Контрольные прыжки.
2	36	19-36	<i>Гимнастика.</i> Обучение строевому построению и перестроению, передвижения, размыкания и смыкания, упражнения в передвижениях с музыкальным сопровождением. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи; для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах, упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения в лазании по канату, подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. Акробатические упражнения: группировка, перекуты, кувырки, кувырки в группировке, стойка на лопатках. Утренняя гигиеническая гимнастика: ходьба и бег, упражнения подтягивающего характера, упражнения для улучшения осанки, общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для развитых частей тела и групп мышц, оказывающие общее воздействие на организм.

## **7.2. Занятия со студентами специального учебного отделения (юноши и девушки вместе)**

Практические занятия студентов специального учебного отделения проходят отдельно от студентов основной группы. Занятия проводятся на открытых площадках и в спортивных залах. В холодный период времени года занятия проводятся только в закрытых помещениях. Содержательная часть практических занятий дублирует содержание занятий основного отделения и включает в себя элементы гимнастики, легкой атлетики и спортивных игр (бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол; кроме того, возможна организация и проведение занятий по настольному теннису, дартсу, стрит-болу). При этом выполнение конкретных упражнений и отработка конкретных навыков осуществляется на основе оптимального сочетания щадящих нагрузок и отдыха. При выборе конкретных приемов работы и упражнений используется индивидуальный подход, позволяющий максимально полно учитывать функциональное состояние студентов. Все контрольные нормативы сдаются исключительно по желанию студентов.

## **7.3. Занятия со студентами учебно-оздоровительного отделения**

### **(юноши и девушки вместе)**

Студенты, имеющие серьезные проблемы со здоровьем, инвалиды и лица с ограниченными возможностями, освобожденные по данным медицинского заключения от активных занятий физической культурой, включаются в состав учебно-оздоровительного отделения. Создание учебно-оздоровительного отделения обусловлено необходимостью обеспечить реализацию принципов инклюзивного образования в высших учебных заведениях применительно к занятиям физической культурой. Характер и содержание занятий в рамках данного отделения определяется рекомендациями медиков и специалистов из числа преподавателей кафедры, имеющих специальную подготовку в области лечебно-оздоровительной физической культуры. В ходе занятий студенты осваивают доступные им разделы учебной программы. При организации занятий со студентами этого отделения используется индивидуальный подход.

Учебный процесс учебно-оздоровительного отделения (групп оздоровления) направлен на решение следующих задач:

- Укрепление здоровья.
- Повышение уровня физической работоспособности.
- Ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний.
- Приобретение необходимых и допустимых (по характеру заболеваний) профессионально-прикладных умений и навыков.
- Выполнение специальных упражнений, направленных на устранение отклонений в состоянии здоровья и повышение работоспособности организма.
- Придание тонуса мышечному корсету.

Содержательная часть практических занятий в рамках учебно-оздоровительного отделения варьируется в зависимости от состава учебных групп. В основе организации и проведения практических занятий лежит принцип оптимального сочетания максимально щадящих нагрузок и расслабления. В связи с этим все традиционные виды физической культуры, включающие в себя элементы гимнастики, легкой атлетики и спортивных игр, заменены лечебно-оздоровительными и традиционно-оздоровительными комплексами. В их числе:

- Лечебно-оздоровительная гимнастика.
- Дыхательная гимнастика.
- Суставная гимнастика.
- Гимнастика Пилатес.
- Аутотренинг.
- Самомассаж.
- Занятия на тренажерах (фитнес-бол, велотренажер).
- Занятия с психологом.

- Занятия с врачом.

#### **7.4. Занятия со студентами спортивно-учебного отделения (спортивные секции по видам спорта)**

Студенты основного отделения, имеющие хорошую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, включаются в занятия спортивно-учебного отделения в составе элективных групп (спортивных секций).

Учебные группы спортивных секций создаются по тем видам спорта, для которых в вузе имеется материальная спортивная база и возможность обеспечить занятия квалифицированным тренерским составом. Перечень спортивных секций в университете может варьироваться с течением времени.

Группы комплектуются по полу и уровню спортивной квалификации занимающихся (по наличию спортивных разрядов и званий). Занятия в группах проводят специалисты по физическому воспитанию, имеющие высшее физкультурное образование. Для проведения занятий с группами новичков, а также студентами-спортсменами II и III спортивных разрядов, допускаются тренеры, имеющие специальную курсовую подготовку и являющиеся квалифицированными спортсменами по данному виду спорта не ниже I спортивного разряда. Одним из показателей эффективности занятий в спортивных секциях является динамика спортивных результатов.

Непосредственную организацию работы спортивных секций, использование специальных методик, инвентаря и оборудования осуществляют тренеры-педагоги. Они же организуют планирование спортивно-учебных занятий в спортивных секциях, учет посещаемости тренировочных занятий студентами-спортсменами и контроль их результатов.

Общий контроль спортивно-учебного процесса в спортивных секциях осуществляет заведующий кафедрой «Физическая культура, здоровье и спорт» и его заместитель по спортивно-массовой работе.

Отдельные студенты, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта.

#### **8. Перечень лабораторных работ**

Лабораторные работы по дисциплине не предусмотрены.

#### **9. Задания для самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа студентов не предусмотрена.

#### **10. Расчетно-графическая работа**





### (Девушки)

Очки	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 100м	15,5	15,7	16,2	16,7	17,0	17,5	17,9	18,0	18,3	18,7
Бег 2000м	Без учета времени									
Поднимание туловища	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20
Прыжки в длину с места	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Отжимание	20	19	15	12	11	10	9	8	6	5
баллы										
Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Сумма 5 контр. тестов	40-37	36-33	32-29	28-25	24-21	20-17	16-13	12-9	8-5	4-0

## 14. Образовательные технологии

В учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий: работа в парах, работа в группах, спортивные игры, тренинги на сплочение коллектива, психологические тренинги, аутотренинги и др. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 100%.

## 15. Перечень учебно-методического обеспечения для обучающихся по дисциплине

### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Гуревич В.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Гуревич В.А.— Электрон. текстовые

- данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2011.— 349 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20159>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
2. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 131 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
  3. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс]: справочное пособие/ Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2013.— 228 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22226>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
  4. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

## 16. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование дисциплин в соответствии с учебным планом	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1	2	3	4
1	Физическая культура	Зал гимнастический универсальный 26*12 кв.м канат-2 гимнастические скамейки-4 шт.	Оперативное управление
2	Физическая культура	Зал игровой универсальный 46*17 кв.м баскетбольные щиты -8 шт. ворота для гандбола – 2 шт. стойки и сетка для волейбола – 2 шт. гимнастические скамейки - 10шт.	Оперативное управление
3	Физическая культура	Зал дартса 26*12 кв.м мишени для дартса - 3 шт. гимнастические скамейки-2шт.	Оперативное управление

4	Физическая культура	Атлетический зал (2 секции) Лавки для жима штанги – 4 шт. Стойки для приседания – 1 шт. Атлетические скамейки – 4 шт. Гимнастическая стенка – 1шт. Турник – 2 шт. гантели литые – 35 шт. гантели сборные – 4 шт. Гири (16, 24, 32 кг) – 30 шт. Грифы для штанги – 6 шт. Блины обрезиненные и металлические (2,5-25 кг) – 48 шт.	Оперативное управление
5	Физическая культура	Зал гимнастический малый Татами – 42 шт.	Оперативное управление
6	Физическая культура	Зал лечебной физкультуры: Аудиосистема – 1 шт. Видеосистема – 1шт. Телевизор – 1шт. Тренажеры -5 шт. Мячи ЛФК– 20 шт. Ковры напольные – 6 шт.	Оперативное управление
7	Физическая культура	Стадион площадью 1902 кв.м длина беговой дорожки – 100 м длина виража-50 м длина круга – 372 м (в зимнее время – каток; выдача коньков на занятиях)	Оперативное управление
8	Физическая культура	Спортивная площадка №1 (с искусственным покрытием) Для игры в мини-футбол Для игры в стритбол (2 поля) площадь 40x20 м	Оперативное управление
9	Физическая культура	Спортивная площадка №2 площадь 80x25 м гимнастический городок поле для мини-футбола	Оперативное управление
10	Физическая культура	Спортивная площадка №3 площадь 70x20 м поле для мини-футбола поле для стритбола	Оперативное управление

11	Физическая культура	Спортивная площадка №4 площадь 50x25 м гимнастический городок поле для мини-футбола	Оперативное управление
12	Физическая культура	Спортивная площадка №5 площадь 30x15 м волейбольная площадка	Оперативное управление
13	Физическая культура	Спортивная площадка №6 (с искусственным покрытием) Для игры в волейбол и теннис Площадь 30x15 м	Оперативное управление
14	Физическая культура	Лекционные аудитории факультетов	Оперативное управление