

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

Кафедра «Физическая культура и спорт»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине

### **Б.1.1.33 Физическая культура**

*для направления*

23.03.01 «Технология транспортных процессов»

Профиль 1 - Организация перевозок и управление на автомобильном  
транспорте

форма обучения – заочная

курс – 1

семестр – 1

зачетных единиц – 2

всего часов – 72

в том числе:

лекции – 2

самостоятельная работа – 70

зачет – 1 семестр

## **1. Цели и задачи дисциплины**

**Цель преподавания дисциплины:** Дисциплина «Физическая культура» преподается для студентов 1 курса всех направлений университета заочной 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, действенно 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», являясь составной частью профессиональной подготовки обучающихся, находится в рамках Блока 1 Дисциплины (модули) учебного плана. Предполагает использование базовых навыков и умений в области физической культуры, полученных в рамках до вузовского образования.

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

Изучение дисциплины направлено на формирование следующей компетенции:

«Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»  
(ОК-8).

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

№ модуля	№ недели	№ темы	Наименование темы	Часы				
				Всего	Лекции	Лабораторные	Практические	СРС
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 семестр								
1		1-3	Физическая культура как элемент здорового образа жизни	72	2			70
Всего				72	2			70

#### 5. Содержание лекционного курса

№ темы	Всего часов	№ лекции	Тема лекции. Вопросы, отрабатываемые на лекции
1	2	3	4
1 семестр			
1	2	1	<i>Физическая культура как элемент здорового образа жизни: 1) Понятие и содержание здорового образа жизни; 2) Оценка состояния здоровья и физического развития; 3) Средства и методы физического воспитания и укрепления здоровья.</i>

#### 6. Содержание коллоквиумов

Коллоквиумы по дисциплине не предусмотрены.

#### 7. Перечень практических занятий

Практические занятия по дисциплине не предусмотрены.

#### 8. Перечень лабораторных работ

Лабораторные работы по дисциплине не предусмотрены.

#### 9. Задания для самостоятельной работы студентов

№ темы	Всего Часов	Вопросы для самостоятельного изучения (задания)	Литература
1	2	3	4
1	70	Самостоятельные упражнения на формирование навыка по сгибанию и разгибанию рук в упоре	Шулятьев В.М. Физическая

		<p>лежа.</p> <p>Самостоятельные упражнения на формирование навыка по подтягиванию на перекладине.</p> <p>Самостоятельные упражнения на формирование навыка – наклон туловища, сидя на скамейке.</p> <p>Самостоятельные упражнения на формирование беговых навыков.</p> <p>Самостоятельные упражнения на формирование прыжковых навыков.</p>	<p>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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/22227">http://www.iprbookshop.ru/22227</a>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю.</p>
--	--	---	--

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

Расчетно-графическая работа по дисциплине не предусмотрена.

### **11. Курсовая работа**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена.

### **12. Курсовой проект**

Курсовой проект по дисциплине не предусмотрен.

### **13. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

«Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» (ОК-8).

## Вопросы для зачета

1. Основные компоненты здорового образа жизни и место в нем физической культуры.
2. Способы оценки состояния здоровья. Оценка состояния здоровья с точки зрения физического развития.
3. Антропометрические и функциональные показатели физического развития.
4. Учебно-тренировочный процесс как способ улучшения показателей физического развития.
5. Физическая культура как средство укрепления состояния здоровья и профилактики заболеваний.
6. Основные средства и методы физического воспитания, их значение и доступность.
7. Использование спортивного инвентаря, снаряжения и оборудования в условиях самостоятельной организации занятий физической культурой и спортом.
8. Знания и навыки, необходимые для самостоятельной организации занятий физической культурой и спортом.

## 14. Образовательные технологии

В учебном процессе используются интерактивные формы обучения. В рамках лекций проводятся беседы по вопросам использования конкретных физических упражнений для поддержания здорового образа жизни, даются рекомендации по проведению самостоятельной работы и подготовке к сдаче зачета.

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

### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. 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.
2. 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. Спортивные игры [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Калининград: Российский государственный университет им. Иммануила Канта, 2010.— 63 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23931>.— 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



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

Кафедра «Физическая культура и спорт»

## **ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

по дисциплине

### **Б.1.1.33 Физическая культура**

*для направления*

23.03.01 «Технология транспортных процессов»

Профиль 1 - Организация перевозок и управление на автомобильном  
транспорте

форма обучения – заочная

курс – 1

семестр – 1

зачетных единиц – 2

всего часов – 72

в том числе:

лекции – 2

самостоятельная работа – 70

зачет – 1 семестр

## 1. Формируемые компетенции и результаты обучения по дисциплине

### Перечень задач по видам деятельности, на решение которых направлено обучение по дисциплине

Формируется на основе задач обучения приведённых в ФГОС с учётом видов деятельности.

«Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» (ОК-8).

### Составляющие компетенций

Название и шифр компетенции	Шифр составных частей	Составные части
(ОК-8) «Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»	А	Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья
	Б	Обладать готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Результаты обучения

Результат обучения (код)	Определение	Возможные доказательства	Примеры заданий
<b>Знание и понимание</b>			
<b>Знание (a1)</b>	Знать средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Знание средств и методов легкой атлетики и гимнастики, позволяющих осуществлять физическое воспитание и укрепление здоровья	Знание о необходимости чередования бега в быстром, среднем и медленном темпе. Знание конкретных технических приемов, позволяющих

<b>Результат обучения (код)</b>	<b>Определение</b>	<b>Возможные доказательства</b>	<b>Примеры заданий</b>
			правильно выполнять гимнастические упражнения
<b>Понимание (а2)</b>	Понимание необходимости соблюдения требований техники безопасности при использовании основных средств и методов физического воспитания, самовоспитания, укрепления здоровья и коррекции физического развития	Понимание требований техники безопасности, предъявляемых к осуществлению конкретных легкоатлетических и гимнастических	Понимание требований техники безопасности, предъявляемых к беговым и прыжковым упражнениям. Понимание требований техники безопасности, предъявляемых к гимнастическим упражнениям
<b>Практические навыки</b>			
<b>Выполнение упражнений (б1)</b>	Студент объясняет порядок выполнения упражнения по легкой атлетике и гимнастике	Выполнение упражнений в рамках самостоятельной работы	Беговые и прыжковые упражнения в рамках СРС Упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической скамье в рамках СРС
<b>Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (б2)</b>	Студент способен самостоятельно организовать собственный учебно-тренировочный процесс и спортивно-оздоровительные мероприятия	Знание правил и требований техники безопасности при организации конкретных спортивно-оздоровительных упражнений и мероприятий	Организация в рамках СРС учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике и гимнастике

## 2. Таблица формирования результатов обучения по дисциплине по компетенциям при реализации ООП

Шифр компетенции и составляющих компетенции	Результаты обучения по дисциплине			
	знание и понимание		практические навыки	
	a1	a2	б1	б2
ОК-8.А	+	+	+	+
ОК-8.Б		+		+

## 3. Индикаторы сформированности компетенций по уровням

	Уровни сформированности компетенции	Содержательное описание уровня	Основные признаки уровня освоения компетенции (дескрипторы)
1	2	3	4
1	<b>Пороговый уровень</b>	Обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения ООП ВО	Знание основных методов и средств физической культуры, позволяющих повышать адаптационные резервы организма. Соблюдение требований техники безопасности при самостоятельном осуществлении конкретных легкоатлетических и гимнастических упражнений. Способность объяснить правила проведения спортивных соревнований, требования к их участникам.
2	<b>Продвинутый уровень</b>	Превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза	Знание основных методов и средств физической культуры, позволяющих повышать адаптационные резервы организма, и приемов организации занятий по физической культуре в группе. Соблюдение требований техники безопасности при групповом осуществлении конкретных легкоатлетических и гимнастических упражнений. Способность объяснить правила проведения спортивных соревнований, требования к их участникам, как спортсменам, так и судьям.
3	<b>Превосходный уровень</b>	Максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир	Знание основных и дополнительных методов и средств физической культуры, позволяющих повышать адаптационные резервы организма, и

		для самосовершенствования	приемов организации занятий по физической культуре в группе. Соблюдение и объяснение требований техники безопасности при групповом осуществлении конкретных легкоатлетических и гимнастических упражнений. Способность объяснить правила проведения спортивных соревнований, требования к их участникам, в том числе спортсменам, судьям, тренерам.
--	--	---------------------------	---

#### 4. Содержание лекционного курса

№ темы	№ лекции	Формируемые составляющие компетенции и результаты обучения (код)
1	2	3
1 семестр		
Тема 1	Лекция 1	ОК-8

#### 5. Перечень практических занятий

Практические занятия не предусмотрены.

#### 6. Задания для самостоятельной работы студентов

№ темы	Всего Часов	Вопросы для самостоятельного изучения (задания)	Формируемые составляющие компетенции и результаты обучения (код)
1	2	3	4
Тема 1	70	Самостоятельные упражнения на формирование беговых навыков. Самостоятельные упражнения на формирование прыжковых навыков. Самостоятельные упражнения на формирование навыка по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа. Самостоятельные упражнения на формирование навыка по подтягиванию на перекладине. Самостоятельные упражнения на формирование навыка – наклон туловища, сидя на скамейке.	ОК-8
Всего:	70		

## 7. Интерактивные методы обучения

<b>Вид занятия</b>	<b>Вид интерактивного метода обучения</b>	<b>Часы</b>
Самостоятельная работа студентов	Проработка обучающимися теоретического курса по физической культуре.	20