

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.1.3.11.2 Спортивно-оздоровительные виды**

для направления

23.03.01 «Технология транспортных процессов»

Профиль 1 - Организация перевозок и управление на автомобильном  
транспорте

форма обучения – заочная

курс – 1, 2

семестр – 2, 3

зачетных единиц – 0

всего часов – 328

в том числе:

лекции – 2

самостоятельная работа – 326 (162,164)

зачет – 3 семестр

## **1. Цели и задачи дисциплины**

**Цель преподавания дисциплины:** Дисциплина «Спортивно-оздоровительные виды» преподается для студентов 1-2 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 «Спортивно-оздоровительные виды» логически связана с курсом «Физическая культура», который студенты осваивают в 1 семестре. Наряду с дисциплиной «Игровые виды спорта» является дисциплиной по выбору.

## **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
<b>2 семестр</b>								
1		1	Спортивно-оздоровительные виды как составная часть физической культуры	164	2			162
<b>3 семестр</b>								
2		1	Спортивно-оздоровительные виды как составная часть физической культуры	164	0			164
<b>Всего</b>				<b>328</b>	<b>2</b>			<b>326</b>

#### 5. Содержание лекционного курса

№ темы	Всего часов	№ лекции	Тема лекции. Вопросы, отрабатываемые на лекции
1	2	3	4
<b>2 семестр</b>			
1	2	1	<i>Спортивно-оздоровительные виды как составная часть физической культуры: 1) Оздоровительный характер занятий физической культурой и спортом; 2) Фитнес и атлетические упражнения; 3) Аэробика и спортивно-танцевальные виды</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	162	Самостоятельное изучение основных требований к занятиям фитнесом и атлетическими упражнениями. Самостоятельная организация в рамках СРС учебно-тренировочных занятий по фитнесу и атлетизму.	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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/20159">http://www.iprbookshop.ru/20159</a> . — ЭБС «IPRbooks», по паролю.
2	164	Самостоятельное изучение основных требований к занятиям аэробикой и спортивными танцами. Самостоятельная организация в рамках СРС учебно-тренировочных занятий по аэробике и спортивным танцам.	

### 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. Оздоровительный характер занятий физической культурой и спортом.
2. Понятие о правильной организации занятий физической культурой и спортом, спортивные травмы.
3. Оздоровительный характер занятий фитнесом, формирование силы, выносливости и других физических качеств.
4. Профилактика заболеваний и преждевременных возрастных изменений с помощью фитнеса и атлетических упражнений.
5. Значение использования весов и отягощений для физического развития и для поддержания социальной и профессиональной активности.
6. Оздоровительный характер занятий аэробикой, ритмической гимнастикой и спортивно-танцевальными видами.
7. Профилактика заболеваний и преждевременных возрастных изменений с помощью аэробики и спортивно-танцевальных упражнений.
8. Значение учебно-тренировочных занятий по аэробике, ритмической гимнастике и спортивно-танцевальным видам для поддержания социальной и профессиональной активности.

## 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. 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. 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. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

### 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	Спортивно-оздоровительные виды	Зал гимнастический универсальный 26*12 кв.м канат-2 гимнастические скамейки-4 шт.	Оперативное управление
2	Спортивно-оздоровительные виды	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	Спортивно-оздоровительные виды	Зал дартса 26*12 кв.м мишени для дартса - 3 шт. гимнастические скамейки-2шт.	Оперативное управление

4	Спортивно-оздоровительные виды	Атлетический зал (2 секции) Лавки для жима штанги – 4 шт. Стойки для приседания – 1 шт. Атлетические скамейки – 4 шт. Гимнастическая стенка – 1 шт. Турник – 2 шт. гантели литые – 35 шт. гантели сборные – 4 шт. Гири (16, 24, 32 кг) – 30 шт. Гриффы для штанги – 6 шт. Блины обрезиненные и металлические (2,5-25 кг) – 48 шт.	Оперативное управление
5	Спортивно-оздоровительные виды	Зал гимнастический малый Татами – 42 шт.	Оперативное управление
6	Спортивно-оздоровительные виды	Зал лечебной физкультуры: Аудиосистема – 1 шт. Видеосистема – 1 шт. Телевизор – 1 шт. Тренажеры -5 шт. Мячи ЛФК– 20 шт. Ковры напольные – 6 шт.	Оперативное управление
7	Спортивно-оздоровительные виды	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	Спортивно-оздоровительные виды	Спортивная площадка №1 (с искусственным покрытием) Для игры в мини-футбол Для игры в стритбол (2 поля) площадь 40x20 м	Оперативное управление
9	Спортивно-оздоровительные виды	Спортивная площадка №2 площадь 80x25 м гимнастический городок поле для мини-футбола	Оперативное управление
10	Спортивно-оздоровительные виды	Спортивная площадка №3 площадь 70x20 м поле для мини-футбола поле для стритбола	Оперативное управление
11	Спортивно-оздоровительные виды	Спортивная площадка №4 площадь 50x25 м гимнастический городок поле для мини-футбола	Оперативное управление

12	Спортивно-оздоровительные виды	Спортивная площадка №5 площадь 30x15 м волейбольная площадка	Оперативное управление
13	Спортивно-оздоровительные виды	Спортивная площадка №6 (с искусственным покрытием) Для игры в волейбол и теннис Площадь 30x15 м	Оперативное управление
14	Спортивно-оздоровительные виды	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.1.3.11.2 Спортивно-оздоровительные виды**

для направления

23.03.01 «Технология транспортных процессов»

Профиль 1 - Организация перевозок и управление на автомобильном  
транспорте

форма обучения – заочная

курс – 1,2

семестр – 2, 3

зачетных единиц – 0

всего часов – 328

в том числе:

лекции – 2

самостоятельная работа – 326 (162,164)

зачет – 3 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 спортивно-оздоровительных видов, позволяющих осуществлять физическое воспитание и укрепление здоровья	Знание конкретных технических приемов при выполнении упражнений с весами, отягощениями и спортивно-танцевальных упражнений.

Результат обучения (код)	Определение	Возможные доказательства	Примеры заданий
<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 спортивно-оздоровительных упражнений и мероприятий	Понимание требований техники безопасности, предъявляемых к спортивно-оздоровительным видам.
<b>Практические навыки</b>			
<b>Выполнение упражнений (б1)</b>	Студент объясняет порядок выполнения упражнения по спортивно-оздоровительным видам	Выполнение упражнений в рамках самостоятельной работы	Занятия фитнесом и другими спортивно-оздоровительными видами в рамках СРС Занятия аэробикой и спортивно-танцевальными видами 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 фитнесу, атлетизму, аэробике, ритмической 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-8А	+	+	+	+
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	<p>Знание основных методов и средств физической культуры, позволяющих повышать адаптационные резервы организма.</p> <p>Соблюдение требований техники безопасности при самостоятельном осуществлении спортивно-оздоровительных упражнений и мероприятий.</p> <p>Способность объяснить основные требования к участникам спортивно-оздоровительных упражнений.</p>
2	<b>Продвинутый уровень</b>	Превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза	<p>Знание основных методов и средств физической культуры, позволяющих повышать адаптационные резервы организма, и приемов организации занятий по физической культуре в группе.</p> <p>Соблюдение требований техники безопасности при групповом осуществлении конкретных спортивно-оздоровительных упражнений и мероприятий.</p> <p>Способность объяснить основные требования к участникам спортивно-оздоровительных упражнений в группе.</p>
3	<b>Превосходный уровень</b>	Максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования	<p>Знание основных и дополнительных методов и средств физической культуры, позволяющих повышать адаптационные резервы организма, и приемов организации занятий по физической культуре в группе.</p> <p>Соблюдение и объяснение требований техники безопасности при групповом осуществлении конкретных спортивно-оздоровительных упражнений и мероприятий.</p> <p>Способность объяснить основные требования к участникам конкретных спортивно-оздоровительных упражнений в группе с</p>

			разновозрастными участниками.
--	--	--	-------------------------------

## 5. Содержание лекционного курса

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

## 6. Перечень практических занятий

Практические занятия не предусмотрены.

## 7. 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	162	Самостоятельное изучение основных требований к занятиям фитнесом и атлетическими упражнениями. Самостоятельная организация в рамках СРС учебно-тренировочных занятий по фитнесу и атлетизму.	ОК-8
Тема 1	164	Самостоятельное изучение основных требований к занятиям аэробикой и спортивными танцами. Самостоятельная организация в рамках СРС учебно-тренировочных занятий по аэробике и спортивным танцам.	ОК-8
Всего:	326		

## 7. Интерактивные методы обучения

Вид занятия	Вид интерактивного метода обучения	Часы
Самостоятельная работа студентов	Проработка обучающимися теоретического курса по физической культуре.	92