

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной  
работе

Лейфа А.В. Лейфа

10 апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Специальность 38.05.02 Таможенное дело

Направленность (профиль) программы специалитета – Таможенное регулирование и  
организация таможенного контроля

Квалификация выпускника – Специалист таможенного дела

Год набора – 2024

Форма обучения – Очная

Курс 1 Семестр 1

Зачет 1 сем

Общая трудоемкость дисциплины 72.0 (академ. час), 2.00 (з.е)

Составитель Е.В. Токарь, доцент, канд. пед. наук

Факультет социальных наук

Кафедра физической культуры

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для специальности 38.05.02 Таможенное дело, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25.11.20 № 1453

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры

01.02.2024 г. , протокол № 6

Заведующий кафедрой Токарь Е.В. Токарь

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

10 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Ульянова В.В. Ульянова

10 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

10 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и  
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

10 апреля 2024 г.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цель дисциплины:

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины:

- 1) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) знание научно- биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационно- ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 4) овладение 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) обеспечение физической подготовленности, определяющей готовность студента к выполнению норм комплекса ГТО.

## 2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Основная образовательная программа высшего образования по специальности 38.05.02 Таможенное дело предусматривает изучение дисциплины «Физическая культура и спорт», реализуемой в рамках обязательной части блока 1.

Для успешного освоения данной дисциплины необходимы базовые знания курса «Физическая культура» в объеме средней общеобразовательной школы.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

### 3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1УК-7 – знает основы физической культуры и здорового образа жизни, методики оздоровления и поддержания здорового образа жизни ИД-2УК-7 – умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний ИД-3УК-7 – владеет навыками в сфере физической подготовки,

		регулирования режимов питания и сна, навыками поддержания здоровья и профилактики заболеваний
--	--	---

#### 4. СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общая трудоемкость учебного предмета составляет 2.00 зачетных единицы, 72.0 академических часов.

1 – № п/п

2 – Тема (раздел) учебного предмета, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация

3 – Семестр

4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)

4.1 – Л (Лекции)

4.2 – Лекции в виде практической подготовки

4.3 – ПЗ (Практические занятия)

4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки

4.5 – ЛР (Лабораторные работы)

4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки

4.7 – ИКР (Иная контактная работа)

4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)

4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)

5 – Контроль (в академических часах)

6 – Самостоятельная работа (в академических часах)

7 – Формы текущего контроля успеваемости

1	2	3	4									5	6	7
			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9			
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	2										2	Тест
2	Социально-биологические основы физической культуры	1	2										2	Тест
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	2										2	Тест
4	Психофизиолог	1	2										2	Тест

	ические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности																
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	2												2		Тест
6	Организация оздоровительной тренировки. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	2												2		Тест
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1	2												2		Тест
8	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	1	2												2		Тест
9	Адаптивная физическая культура	1	2												2		Тест
10	Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости	1			4										4		Выполнение контрольных нормативов
11	Общая физическая подготовка:	1			4										4		Выполнение контрольных нормативов

	развитие быстроты												
12	Общая физическая подготовка: развитие гибкости	1		4							4	Выполнение контрольных нормативов	
13	Общая физическая подготовка: развитие силы	1		2							4	Выполнение контрольных нормативов	
14	Общая физическая подготовка: развитие ловкости	1		2							3.8	Выполнение контрольных нормативов	
15	Зачет	1						0.2					
	Итого		18.0	16.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	37.8			

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
2	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
3	Основы здорового образа	Здоровье человека как ценность и факторы, его

	жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	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	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
6	Организация оздоровительной тренировки. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий с учетом

		возраста и физического состояния. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физического состояния. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
8	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
9	Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура, ее роль в физическом воспитании лиц с ограниченными возможностями здоровья. Частные методики адаптивной физической культуры. Адаптивный спорт.

## 5.2. Практические занятия

Наименование темы	Содержание темы
Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости	Теоретико- методические основы развития выносливости. Физические упражнения, направленные на развитие общей выносливости: <ul style="list-style-type: none"> <li>· длительный бег с умеренной скоростью при пульсе 130-150 уд/мин;</li> <li>· бег на одну и ту же дистанцию с повторением от 5 до 10 раз, в чередовании с отдыхом до полного</li> </ul>



	<p>восстановления;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· бег на одну и ту же дистанцию или различные отрезки со строго регламентированным временем отдыха;</li> <li>· бег на одну и ту же дистанцию с изменением темпа или пробегание различных отрезков через определенный интервал времени;</li> <li>· «фартлек» - кроссовый бег с ускорениями на различные отрезки с переменной скоростью.</li> </ul> <p>Тестовые упражнения для контроля развития общей выносливости</p>
Общая физическая подготовка: развитие быстроты	<p>Теоретико-методические основы развития быстроты. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· повторные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью (бег, прыжки и др.);</li> <li>· переменные упражнения с чередованием ускорений и замедлений;</li> <li>· бег из усложненных стартовых положений (лежа спиной по направлению движения, с низкого приседа);</li> <li>· бег в усложненных условиях (в гору, с отягощением);</li> <li>· игры и эстафеты</li> </ul> <p>Тестовые упражнения для контроля развития быстроты</p>
Общая физическая подготовка: развитие гибкости	<p>Теоретико-методические основы развития гибкости. Физические упражнения, направленные на развитие гибкости (упражнения на растягивание):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· активные;</li> <li>· пассивные.</li> </ul> <p>Тестовые упражнения для контроля развития гибкости</p>
Общая физическая подготовка: развитие силы	<p>Теоретико-методические основы развития силовых способностей. Физические упражнения, направленные на развитие силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· упражнения с внешним сопротивлением, где в качестве сопротивления используются: а) вес предметов (гантели, штанги, тренажеры); б) противодействие партнера; в) сопротивление упругих предметов (эспандеры, жгуты); г) сопротивление внешней среды (бег по песку, снегу, воде);</li> <li>· упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания).</li> </ul> <p>Тестовые упражнения для контроля развития силовых способностей</p>
Общая физическая подготовка: развитие ловкости	<p>Теоретико-методические основы развития ловкости. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· упражнения, выполняемые их необычных исходных положений;</li> <li>· упражнения с мячом, акробатические упражнения;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· бег с препятствиями, доставанием или касанием предметов;</li> <li>· подвижные и спортивные игры</li> </ul> <p>Тестовые упражнения для контроля развития ловкости</p>
--	---

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических часах
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Выполнение заданий, полученных в ходе лекции; подготовка к тестовому заданию	2
2	Социально-биологические основы физической культуры	Выполнение заданий, полученных в ходе лекции; подготовка к тестовому заданию	2
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Выполнение заданий, полученных в ходе лекции; подготовка к тестовому заданию	2
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Выполнение заданий, полученных в ходе лекции; подготовка к тестовому заданию	2
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Выполнение заданий, полученных в ходе лекции; подготовка к тестовому заданию	2
6	Организация оздоровительной тренировки. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Выполнение заданий, полученных в ходе лекции; подготовка к тестовому заданию	2
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Выполнение заданий, полученных в ходе лекции; подготовка к тестовому заданию	2

	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений		
8	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	Выполнение заданий, полученных в ходе лекции; подготовка к тестовому заданию	2
9	Адаптивная физическая культура	Выполнение заданий, полученных в ходе лекции; подготовка к тестовому заданию	2
10	Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости	Самостоятельное выполнение упражнений общей физической подготовки, направленных на развитие выносливости	4
11	Общая физическая подготовка: развитие скорости	Самостоятельное выполнение упражнений общей физической подготовки, направленных на развитие скорости	4
12	Общая физическая подготовка: развитие гибкости	Самостоятельное выполнение упражнений общей физической подготовки, направленных на развитие гибкости	4
13	Общая физическая подготовка: развитие силы	Самостоятельное выполнение упражнений общей физической подготовки, направленных на развитие силы	4
14	Общая физическая подготовка: развитие ловкости	Самостоятельное выполнение упражнений общей физической подготовки, направленных на развитие ловкости	3.8

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт» используются традиционные методы проведения занятий. А также методы диалогового общения; соревнований, метод дискуссий с целью закрепления теоретического материала и формирования у обучающихся знаний, а также практических умений и навыков по дисциплине «Физическая культура и спорт». В процессе занятий осуществляется работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами, компьютерными программами, презентациями по теме занятия, студент может быть в роли преподавателя. Это дает возможность студентам работать индивидуально, в парах или небольшими группами, и позволяет преподавателю понять, насколько хорошо и быстро студенты усваивают предлагаемый им учебный материал.

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, а также методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков отражены в фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Студенты всех учебных отделений, выполнившие требования учебной программы, сдают зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт» (по теоретический и практический разделы). Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (ЛЕКЦИИ)

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими знаниями. По окончании прохождения лекционного курса студенты пишут реферат и защищают его. Реферат оценивается в соответствии с требованиями, представленными в фонде оценочных средств.

Практический раздел

Для студентов основного медицинского отделения.

Общая физическая подготовка и нормы ГТО.

В конце 1 семестра студенты выполняют тесты по физической подготовке и нормы ГТО. Усвоение материала раздела определяется по уровню физической подготовленности на оценку не ниже "удовлетворительно"; а также выполнению норм комплекса ГТО – не ниже уровня на бронзовый знак.

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть, поставлен семестровый зачет. Данное положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты специального медицинского отделения, лица с ограниченными возможностями здоровья выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по физической подготовке, с учетом противопоказаний, фиксируя результаты измерений в «Дневнике самоконтроля». По окончании семестра анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и реферата.

В целом студенты, завершающие изучение дисциплины «Физическая культура и спорт», должны обнаружить знания, общую физическую подготовленность, соответствующие требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования.

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

а) литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 978-5-4487-0620-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения: 04.03.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт,

2024. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: [https:// urait.ru/bcode/540376](https://urait.ru/bcode/540376) (дата обращения: 04.03.2024).
3. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https:// www.iprbookshop.ru/80802.html> (дата обращения: 04.03.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Арутюнян А. П. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре в вузе [Электронный ресурс]: метод. указания / А. П. Арутюнян; АмГУ, ФСН. - Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2015. - 30 с. (ЭБ АмГУ) [http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU\\_Edition/7116.pdf](http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/7116.pdf)
5. Витун, В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В. Г. Витун, М. И. Кабышева. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014. — 110 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https:// www.iprbookshop.ru/33655.html> (дата обращения: 04.03.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Воспитание силы и быстроты : учебно-методическое пособие / Л. А. Арэнд, В. К. Волков, Д. И. Войтович [и др.]; под редакцией Г. П. Галочкин. — Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 177 с. — ISBN 978-5-89040-470-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https:// www.iprbookshop.ru/22651.html> (дата обращения: 04.03.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
7. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-8149-2547-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https:// www.iprbookshop.ru/78446.html> (дата обращения: 04.03.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
8. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-8149-2527-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https:// www.iprbookshop.ru/78475.html> (дата обращения: 04.03.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
9. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: сб. учеб.-метод. материалов для всех спец. и направлений подготовки / АмГУ, ФСН; сост. Е. В. Токарь. - Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2017. - 167 с. - Б. ц. [http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU\\_Edition/9481.pdf](http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/9481.pdf)

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	LibreOffice	Бесплатное распространение по лицензии GNU LGPL <a href="https://ru.libreoffice.org/about-us/license/">https://ru.libreoffice.org/about-us/license/</a>
2	Операционная система Linux	GNU-лицензия (GNU General Public License)
3	Автоматизированная информационная библиотечная система «ИРБИС 64»	Лицензия коммерческая по договору №945 от 28 ноября 2011 года.
4	Электронно-библиотечная система	Электронно-библиотечная система IPRbooks – научно-образовательный ресурс для решения задач обучения в

	IPRbooks <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>	России и за рубежом. Уникальная платформа ЭБС IPRbooks объединяет новейшие информационные технологии и учебную лицензионную литературу. Контент ЭБС IPRbooks отвечает требованиям стандартов вуза, СПО, дополнительного и дистанционного образования. ЭБС IPRbooks соответствует требованиям законодательства РФ в сфере образования
5	Электронная библиотечная система «Юрайт» <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>	Фонд электронной библиотеки составляет более 4000 наименований и постоянно пополняется новинками, в большинстве своем это учебники и учебные пособия для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением требований новых ФГОСов

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	Консультант Плюс: кодексы, законы, указы, постановления Правительства РФ <a href="https://www.consultant.ru/">https://www.consultant.ru/</a>	База данных законодательства РФ
2	Научная электронная библиотека e-LIBRARY.RU <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>	Российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования
3	Спортивная Россия <a href="http://old.infosport.ru/xml/t/default.xml">http://old.infosport.ru/xml/t/default.xml</a>	Национальная информационная сеть
4	Google Scholar <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>	Поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Специализированная мебель и средства обучения: стенки гимнастические; скамейки гимнастические; коврики гимнастические; маты гимнастические; мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг); мячи малые (теннисные); скакалки гимнастические; мячи малые (мягкие); палки гимнастические; обручи гимнастические; сетки для переноса малых мячей.

Измерительные приборы: пульсометр; шагомер электронный; комплект динамометров ручных; динамометр становой; ступенька универсальная (для степ-теста); тонометр автоматический; весы; ростометр.

Средства доврачебной помощи: аптечка медицинская.

Технические средства обучения: магнитофон.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

## ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

В соответствии с учебным планом для заочной формы обучения предусмотрено

Зачет	3 сем,	0.2 акад. часа
Лекции	4.0	(акад. часа)
Практические занятия	0.0	(акад. часа)
Лабораторные работы	0.0	(акад. часа)
ИКР	0.0	(акад. часа)
Самостоятельная работа	67.8	(акад. часа)

Общая трудоемкость учебного предмета составляет 72.0 (акад. часа), 2.00 (з.е.)

### СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Тема (раздел) учебного предмета, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация	С е м е с т р	Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)						Контроль (в академических часах)	Самостоятельная работа (в академических часах)	Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ПЗ	ЛР	ИКР	КТО	КЭ			
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	3	0.4							2	Тест
2	Социально-биологические основы физической культуры	3	0.4							2	Тест
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	3	0.4							2	Тест
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	3	0.4							2	Тест
5	Общая физическая и	3	0.4							2	Тест

	специальная подготовка в системе физического воспитания										
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3	0.42							2	Тест
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	3	0.4							2	Тест
8	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	3	0.4							2	Тест
9	Адаптивная физическая культура	3	0.8							2	Тест
10	Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости	3								10	Выполнение контрольных нормативов
11	Общая физическая подготовка: развитие скорости	3								10	Выполнение контрольных нормативов
12	Общая физическая подготовка: развитие гибкости	3								10	Выполнение контрольных нормативов
13	Общая физическая подготовка: развитие силы	3								10	Выполнение контрольных нормативов
14	Общая физическая подготовка: развитие ловкости	3								9.8	Выполнение контрольных нормативов
15	Зачет	3					0.2				



	Итого		4.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	67.8	
--	-------	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	--

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических часах
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Выполнение заданий, полученных в ходе лекции; подготовка к тестовому заданию	2
2	Социально-биологические основы физической культуры	Выполнение заданий, полученных в ходе лекции; подготовка к тестовому заданию	2
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Выполнение заданий, полученных в ходе лекции; подготовка к тестовому заданию	2
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Выполнение заданий, полученных в ходе лекции; подготовка к тестовому заданию	2
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Выполнение заданий, полученных в ходе лекции; подготовка к тестовому заданию	2
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Выполнение заданий, полученных в ходе лекции; подготовка к тестовому заданию	2
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Выполнение заданий, полученных в ходе лекции; подготовка к тестовому заданию	2
8	Диагностика при занятиях физическими	Выполнение заданий, полученных в ходе лекции; подготовка к тестовому заданию	2

	упражнениями и спортом		
9	Адаптивная физическая культура	Выполнение заданий, полученных в ходе лекции; подготовка к тестовому заданию	2
10	Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости	Самостоятельное выполнение упражнений общей физической подготовки, направленных на развитие выносливости	10
11	Общая физическая подготовка: развитие быстроты	Самостоятельное выполнение упражнений общей физической подготовки, направленных на развитие быстроты	10
12	Общая физическая подготовка: развитие гибкости	Самостоятельное выполнение упражнений общей физической подготовки, направленных на развитие гибкости	10
13	Общая физическая подготовка: развитие силы	Самостоятельное выполнение упражнений общей физической подготовки, направленных на развитие силы	10
14	Общая физическая подготовка: развитие ловкости	Самостоятельное выполнение упражнений общей физической подготовки, направленных на развитие ловкости	9.8