**Автономная некоммерческая организация высшего образования**

**"Современный технический университет"**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0238E87300B5B376BD468535C8C6DB5AB4
Владелец: ШИРЯЕВ АЛЕКСЕЙ ГЕОРГИЕВИЧ
Действителен: с 16.12.2025 до 16.03.2027

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
_____А.Г. Ширяев
_____ 2026 г.

# Физическая культура и спорт

## рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Гуманитарных и естественнонаучных дисциплин**

Учебный план v18.03.01 оч-за 2026.plx
Направление 18.03.01 Химическая технология

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очно-заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 12
самостоятельная работа 56
часов на контроль 4

Виды контроля в семестрах:
зачеты 1

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | **1 (1.1)** | | Итого | |
|---|---|---|---|---|
| Недель | 13 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП |
| Практические | 12 | 12 | 12 | 12 |
| В том числе инт. | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Итого ауд. | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Контактная работа | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Сам. работа | 56 | 56 | 56 | 56 |
| Часы на контроль | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

Программу составил(и):
*к.п.н., доц., Плаксина О.П.*

Рабочая программа дисциплины
**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 18.03.01 Химическая технология (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 922)

составлена на основании учебного плана:
Направление 18.03.01 Химическая технология
утвержденного учёным советом вуза от 28.06.2026 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
**Гуманитарных и естественнонаучных дисциплин**

Протокол от 28.06.2026г. № 6
Срок действия программы: 2026-2030 уч.г.
Зав. кафедрой к.п.н., доц. Кувшинкова А.Д.

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|---|
| 1.1 | • развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; |
| 1.2 | • воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; |
| 1.3 | • овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; |
| 1.4 | • освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; |
| 1.5 | • приобретение компетентности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
|---|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.О |
| **2.1** | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** |
| 2.1.1 | Базируется на знаниях и умениях, приобретенных в средней общеобразовательной школе |
| **2.2** | **Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** |

| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |
|---|
| **УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** |
| **Индикатор достижения компетенции** |
| **УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности** |
| **УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения** |
| **УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности** |

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

| | |
|---|---|
| **3.1** | **Знать:** |
| 3.1.1 | Нормы здорового образа жизни УК-7.3 |
| 3.1.2 | Здоровьесбергающие технологии УК-7.1 |
| 3.1.3 | |
| **3.2** | **Уметь:** |
| 3.2.1 | Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения УК-7.2 |
| | |

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетен-ции | Литература | Инте ракт. | Примечание |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Раздел 1.** | | | | | | |
| 1.1 | Обучение навыкам самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом /Пр/ | 1 | 12 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 | 2 | |
| 1.2 | Самоконтороль физического состояния, ведение дневника самоконтроля. /Ср/ | 1 | 56 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 | 0 | |
| 1.3 | /Зачёт/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 | 0 | |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Промежуточный контроль осуществляется демонстрацией методов самоконтроля физического состояния. УК-7.1, УК-7.2. УК-7.3

### 5.2. Текущий контроль и контроль СРС

Текущий контроль осуществляется в прцессе занятия

### 5.3. Критерии выставления оценки студенту

Критерии оценивания знаний студента на зачете:
«зачтено» выставляется студенту, если он усвоил методы самоконтроля физического состояния.
«незачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части материала, допускает существенные ошибки.

### 5.4. Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета.
Контроль за усвоением теоретических знаний и практических навыков (текущий контроль) осуществляется преподавателями при выпонения упражнений студентами.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|---|---|---|---|
| Л1.1 | Чертов, Н.В. | Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов [Электронный ресурс]: Режим долступа: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131 | Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с., 2012 |
| Л1.2 | Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. | Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др [Электронный ресурс]: Режим доступа: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 | Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с., 2017 |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|---|---|---|---|
| Л2.1 | Шамрай, С.Д. | Физическая культура : учебное пособие / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью [Электронный ресурс]: Режим доступа: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657 | Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. - 106 с., 2016 |

#### 6.1.3. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|---|---|---|---|
| Л3.1 | Плаксина О.А., | Физическая культура: Методические рекомендации/ сост. Плаксина О.А., : Режим доступа: http://109.195.167.114/pub/mr/_fiskultura.pdf | Совр. техн. универ-т. – Рязань, 2018. – 49 с. , 2018 |
| Л3.2 | Плаксина О.А., Пикуль Е.А. | Рекомендации по самоконтролю обучающихся при занятиях физкультурой [Электронный ресурс]: http://109.195.167.114/pub/mr/_fizkultura_rekomend_samokontrol.pdf | Совр. техн. универ-т. – Рязань, 2018. – 8 с., 2018 |

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | |
|---|---|
| Э1 | . www.http://biblioclub.ru/ - Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн"; |

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

| | |
|---|---|
| 6.3.1.1 | Лицензионное ПО |
| 6.3.1.2 | 1. MS Office 2007. Н/лиц. 412127472 22.05.2010г. |
| 6.3.1.3 | 2. Windows XP, |
| 6.3.1.4 | Свободно распространяемое ПО |
| 6.3.1.5 | 1. Офисное приложение Libre Office; |
| 6.3.1.6 | 2. Архиватор 7-zip; |
| 6.3.1.7 | 3. Браузер изображений Fast Stone Image Viewer; |
| 6.3.1.8 | 4. PDFридер Foxit Reader; |
| 6.3.1.9 | 5. Медиа проигрыватель VLCmediaplayer; |
| 6.3.1.10 | 6. Браузер Goole Chrom, FireFox; |

| | |
|---|---|
| 6.3.1.11 | 7. Программа для работы с графикой XnView; |
| 6.3.1.12 | 8. Звуковой редактор Audacity; |
| 6.3.1.13 | |
| 6.3.1.14 | |
| **6.3.2 Перечень информационных справочных систем** | |
| 6.3.2.1 | Справочно – правовая система «Гарант" |
| 6.3.2.2 | 1. www.http://biblioclub.ru/ - Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн"; |
| 6.3.2.3 | 2. www.elibrary.ru – научная электронная библиотека; |
| 6.3.2.4 | 3. www.openedu.ru - «Национальная платформа открытого образования»; |
| 6.3.2.5 | 4. https://uisrussia.msu.ru - Университетская информационная система «Россия». |
| 6.3.2.6 | Профессиональные базы данных: |
| 6.3.2.7 | http://www.tehlit.ru/ ТехЛит библиотека |
| 6.3.2.8 | http://economy.gov.ru/minec/about/systems/infosystems/ База данных Минэкономразвития РФ «Информационные системы Министерства в сети Интернет» |
| 6.3.2.9 | raai.org – Российская Ассоциация искусственного интеллекта |
| 6.3.2.10 | http://www.raasn.ru/index.php Российская академия архитектуры и строительных наук (РААСН) |
| 6.3.2.11 | http://www.chem.msu.su/cgi-bin/tkv.pl?show=welcome.html - База данных Термические константы веществ |
| 6.3.2.12 | |

| **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | |
|---|---|
| 7.1 | 390048, г. Рязань, ул. Новоселов, д. 35 "А" Спортивный зал Оборудование : Гимнастические коврики ; Гимнастические маты; Гимнастические обручи; Гимнастические палки; Дартс; Мячи для фитнеса; Мячи футбольные; Мячи баскетбольные; Мячи волейбольные; Наборы для игры в бадминтон; Мячики для большого тенниса; Шашки; Шахматы |
| 7.2 | 390048, г. Рязань, ул. Новоселов, д. 35 "А", ауд.119,Медиа-Аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием: компьютер Pentium-IV с DVD-RW, Проектор |

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Рекомендации по самоконтролю обучающихся при занятиях физкультурой [Электронный ресурс] http://109.195.167.114/pub/mr/_fizkultura_rekomend_samokontrol.pdf

Глоссарий

Амплитуда движения — величина пути перемещения частей тела. Она может определяться в условных величинах (градусах), линейными мерами (длина шага) и условными обозначениями (полуприседание) или внешними ориентирами (наклониться, достать носки ног), ориентирами на собственном теле (хлопок о колено правой ноги).

Быстрота — способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Выносливость — способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности.

Гибкость — способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Двигательный навык — это высокая степень владения техникой двигательного действия: управление движениями происходит автоматически, при этом действия отличаются высокой стабильностью и «надежностью» (Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков, Д.В.Хухлаева). Автоматизированный навык — это осознанный навык, при котором движения могут выполняться по слову.

Ловкость — способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

Мышечная сила. Способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений называют силовыми. Учитывая зависимость внешне проявляемой механической силы от массы собственного веса тела, выполняющего действие, различают абсолютную силу и относительную.

Основа техники — главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи. Отсутствие отдельных элементов основ техники приводит к невозможности выполнения упражнения.

Равновесие — способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на небольшой и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

Силовая выносливость характеризуется продолжительным удержанием заданного уровня мышечных напряжений. Силовая выносливость мышц, обеспечивающих сохранение требуемой позы во время движений, характеризует динамическую силовую выносливость дошкольников.
Спортивные упражнения — элемент физкультурных занятий, включающий спортивные элементы. С. у. требуют высокого уровня физического развития детей, координации движений, соблюдения оп¬ределенных правил безопасности. С. у. вводятся со второй младшей группы.
Точность движения — это степень соответствия требованиям двигательной задачи, которая будет выполнена, если движение соответствует ей по всем вышеперечисленным характеристикам. «точность движения» включает пространственные, временные и силовые характеристики
Траектория движения — путь движущейся части тела или предмета. От нее зависит успешное выполнение двигательной задачи.В траектории выделяют: форму, направление и амплитуду движения.
Физическая нагрузка — нагрузка на органы и системы организма вследствие выполнения физических упражнений; степень интенсивности и продолжительности мышечной работы.
Физическая подготовка — система разнообразных физических упражнений, применяемых с соблюдением занимающимися гигиенических правил и требований здорового образа жизни. Результатом Ф. п. является физическая подготовленность.
Физические упражнения — основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка.
Физкультминутка — одна из форм предупреждения утомления на занятиях, связанного с сидением в однообразной позе и длительным сосредоточением, необходимая для поддержания умственной работоспособности детей.
Физкультурная образованность — теоретические знания об общественном значении физической культуры и спорта, занятиях, тренировке, о гигиене тела и одежды, о вреде алкоголя, никотина, наркотиков, режиме сна, питания, об оказании первой помощи, об организации досуга, о правилах соревнований и др.

Основные причины травматизма во время занятий физической культурой и их предупреждение
1. Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий: слабая дисциплина, проведение занятий без предварительной разминки, неправильное дозирование нагрузок, продолжительность занятий, не соответствующая возрасту и физическим возможностям, переутомление, слабое владение техникой, несоблюдение правил при проведении игр.
2. Некачественный спортивный инвентарь: рваные или деформированные мячи, трещины на гимнастических снарядах, качающиеся снаряды и приспособления.
3. Неблагоприятные метеорологические условия: сильный ветер, низкая или высокая температура, высокая влажность, отсутствие вентиляции, несоответствие формы одежды погодным условиям.
4. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности: несоблюдение инструкций по технике безопасности; наличие на площадке посторонних предметов или другого выступающего оборудования (в зале), камней, палок и т.п. ( на улице); занятия на скользкой площадке или в обуви со скользкой подошвой; наличие у занимающихся посторонних предметов, часов, цепочек, браслетов, серёжек, металлических и пластмассовых заколок, значков; отсутствие спортивной обуви и формы; плохое освещение.
5. Нарушение врачебных требований: занятия при болезненных состояниях; несоблюдение сроков ограничения после заболеваний; неправильное распределение студентов на медицинские группы; участие в соревнованиях студентов из специальной медицинской группы; участие в соревнованиях студентов без разрешения врача.
Для предупреждения травматизма во время занятий физической культурой следует для начала определить причины, условия и обстоятельства получения травм студентами во время выполнения различных упражнений, а затем выработать травмоисключающие поведенческие рекомендации. Чаще всего встречаются легкие спортивные травмы, которые не доставляют пострадавшим больших неприятностей. Как правило, это обычные травмы, такие же, как и в повседневной жизни.
Но есть травмы, которые характерны только для занимающихся физической культурой и спортом. Они могут быть различной тяжести, в том числе и тяжёлыми, требующими оперативного вмешательства медицинских специалистов.
Следует выделить три основных фактора, влияющих на травматизм: индивидуальные особенности занимающихся физической культурой; условия проведения занятий, наличие и качество инвентаря; особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности.
Наибольшее количество травм у студентов наблюдается в начале и в конце учебного года, когда студенты ещё функционально не готовы к нагрузкам или уже находятся в перенапряжённом состоянии. Резко возрастает риск получения травм при инфекционных заболеваниях, часто сопровождающихся различными осложнениями.
Важное значение для предупреждения травматизма имеют условия проведения занятий, спортивный инвентарь. Так, неблагоприятная погода и недостаточное освещение значительно увеличивают риск получения травмы.
Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом, каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила: иметь для занятий соответствующую обувь и одежду; не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья; перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий.
Таким образом, причины несчастных случаев и травм кроются в нарушениях обязательных правил при проведении занятий по физическому воспитанию. Эти правила изложены в специальных инструкциях по разным видам физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке, плаванию, и т.д.), с ними студентов знакомит преподаватель физической культуры перед началом занятий.