**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 v20.03.02 оч-за 2026.plx
20.03.02 ПРИРОДООБУСТРОЙСТВО И ВОДОПОЛЬЗОВАНИЕ

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очно-заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
часов на контроль 4

Виды контроля в семестрах:
зачеты 2

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | **2 (1.2)** | | Итого | |
|---|---|---|---|---|
| Недель | 17 4/6 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП |
| Практические | 8 | 8 | 8 | 8 |
| В том числе инт. | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Итого ауд. | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Контактная работа | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Сам. работа | 60 | 60 | 60 | 60 |
| 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 20.03.02 Природообустройство и водопользование (приказ Минобрнауки России от 26.05.2020 г. № 685)

составлена на основании учебного плана:
20.03.02 ПРИРОДООБУСТРОЙСТВО И ВОДОПОЛЬЗОВАНИЕ
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:** |
| 2.2.1 | Подготовка к сдаче и сдача итогового экзамена |

| 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** |
| **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 | |
| 3.1.4 | |
| 3.1.5 | |
| **3.2** | **Уметь:** |
| 3.2.1 | Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК-7.1 |
| 3.2.2 | Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки УК-7.2 |
| 3.2.3 | Соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности УК-7.3 |
| | |

**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/ | 2 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Э1 | 2 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.2 | Самоконтороль физического состояния, ведение дневника самоконтроля. /Ср/ | 2 | 60 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 | 0 | |
| 1.3 | Гимнастические упражнения ( с предметами и без предметов) /Зачёт/ | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 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 процессе 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 Google 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)

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.