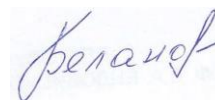


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
физического воспитания
и спорта



Беланов А.Э.

30.06.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б 1. О.05 Физическая культура и спорт

1. Код и наименование направления подготовки/специальности:

41.03.05 Международные отношения

2. Профиль подготовки/специализация: Мировая политика

3. Квалификация выпускника: бакалавр

4. Форма обучения: очная

5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины: физического воспитания и спорта

6. Составители программы: Беланов Александр Элдорович, канд. пед. наук, доцент

7. Рекомендована: заседанием кафедры физического воспитания и спорта 31.08.2020 г., протокол №2511-12

8. Учебный год: 2021/2022

Семестр(ы): 1

9. Цели и задачи учебной дисциплины

Целями освоения учебной дисциплины являются:

- формирование физической культуры личности;
- приобретение способности целенаправленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

- овладение знаниями теоретических и практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и в двигательной активности.

10. Место учебной дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина относится к блоку Б1 учебного плана и включена в его базовую часть

11. Планируемые результаты обучения по дисциплине/модулю (знания, умения, навыки), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями) и индикаторами их достижения:

Код	Название компетенции	Код(ы)	Индикатор(ы)	Планируемые результаты обучения
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК -7.3	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры для успешной социальной и профессиональной деятельности

12. Объем дисциплины в зачетных единицах/час – 2/72.

Форма промежуточной аттестации зачет

13. Трудоемкость по видам учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость	
		По семестрам

	Всего	1 семестр		
Контактная работа	66	66		
в том числе:	лекции	8	8	
	практические	58	58	
	лабораторные			
	курсовая работа			
Самостоятельная работа	6	6		
Промежуточная аттестация	-	-		
Итого:	72	72		

13.1. Содержание дисциплины

п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Реализация раздела дисциплины с помощью онлайн-курса, ЭУМК *
1. Лекции			
1.1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура в структуре высшего образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности студента. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.	https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376
1.2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности	Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.	https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376
1.3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность, факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376
1.4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям. Развитие физических и формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена.	https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376
2. Практические занятия			
2.1	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального утомления, повышения эффективности учебного труда.	-

2.2	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения. Гигиена самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.	-
2.3	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений (элективных дисциплин).	-

13.2. Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Виды занятий (количество часов)				
		Лекции	Практические	Лабораторные	Самост. работа	Всего
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	2	-	-	2	4
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности	2	-	-	2	4
3.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	-	2	4
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	2	22	-		24
5.	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	-	24	-	-	24
6.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	12	-	-	12
	Итого:	8	58	-	6	72

14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Работа с конспектами лекций, выполнение практических заданий по физическому самосовершенствованию и составлению комплексов тренировочных занятий физическими упражнениями и спортом, соблюдение недельного режима двигательной активности.

15. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины (список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ и используется общая сквозная нумерация для всех видов источников)

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Шулятьев В.М. Физическая культура студента / В.М. Шулятьев, Побыванец В.С. – М. : РУДН, 2012. – 287 с. <URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786 >.
2	Шулятьев В.М. Волейбол / В.М. Шулятьев ; Побыванец В. С. – Москва : РУДН, 2012. – 202 с. – ISBN 978-5-209-04350-8. <URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226787 >.

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
-------	----------

3	Спортивные игры в физической культуре студентов вузов : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др]. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2006. – 22 с. : табл. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf >.
4	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : ВГУ, 2007. – 33 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf >
5	Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод.пособие / А.Э.Беланов, О.В.Гришаев.- Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – 46 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf >
6	Ритмическая гимнастика в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов и [др] – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2010. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf >.
7	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания : учеб.-метод. пособие / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – 30 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf >
8	Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э.Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 30 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf >
9	Программное содержание курса по дисциплине "Физическая культура" для студентов университета, занимающихся в методобъединении спортивной борьбы : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 27 с. – <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf >.
10	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 24 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf >
11	Избыточный вес тела. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 25 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf >
12	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие для вузов /Ю.А.Гончарова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015 . – 34 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf >
13	Из истории Олимпийских игр : Ритмическая гимнастика учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 74 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf >
14	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов [и др.] – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2016. – 31 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf >.
15	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017. – 50 с <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf >.
16	Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие : / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 34 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf >.
17	Беланов А.Э. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 73 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf >.
18	Беланов А.Э. Физическая культура в вузе : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 150 с. – ISBN 978-5-9273-2660-0. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf >.
19	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" : учебное пособие / А. Э. Беланов [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2019 – 69 с. – ISBN 978-5-9273-2796-6.

в) информационные электронно-образовательные ресурсы:

№ п/п	Источник
-------	----------

1	Полнотекстовая база «Университетская библиотека» – образовательный ресурс. – <URL: http://www.biblioclub.ru >.
2	Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – (http // www.lib.vsu.ru/).
3	Электронный курс «Физическая культура и спорт» в moodle https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376

16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы (учебно-методические рекомендации, пособия, задачки, методические указания по выполнению практических (контрольных), курсовых работ и др.)

№ п/п	Источник
1	Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений с предметом в специальном и основном учебных отделениях : учеб.-методич. указания / сост. : А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2013 . – 13 с.
2	Всероссийский физкультурно-образовательный комплекс «Готов к труду и обороне» : учебно-методическое пособие / Беланов А.Э. [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017 . – 50 с. – Тираж 50. 3,1 п.л. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf >.
3	Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018 . – Свободный доступ из интрасети ВГУ.<URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf >.

17. Образовательные технологии, используемые при реализации учебной дисциплины, включая дистанционные образовательные технологии (ДОТ), электронное обучение (ЭО), смешанное обучение):

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» может проводиться в онлайн формате на основе электронной системы обучения moodle <https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376>

18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Типовое оборудование лекционных аудиторий, спортивных и тренажерных залов.

программное обеспечение

WinPro 8 RUS Upgrd OLP NL Acdmс,

OfficeSTD 2013 RUS OLP NL Acdmс,

WinSvrStd 2012 RUS OLP NL Acdmс 2Proc,

Неисключительные права на ПО Dr. Web Enterprise Security Suite Комплексная защита Dr. Web Desktop Security Suite

19. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестаций

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенция	Индикатор(ы) достижения компетенции	Оценочные средства
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	УК-7	УК -7.1 УК -7.3	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенция	Индикатор(ы) достижения компетенции	Оценочные средства
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности	УК-7	УК -7.1 УК -7.3	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i>
3.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	УК-7	УК -7.1 УК -7.3	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i>
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	УК-7	УК -7.1 УК -7.2 УК -7.3	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i>
5.	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-7	УК -7.1 УК -7.2 УК -7.3	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания</i>
6.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	УК -7.1 УК -7.2	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания</i>
Промежуточная аттестация форма контроля - зачет				<i>Перечень вопросов Практическое задание</i>

20 Типовые оценочные средства и методические материалы, определяющие процедуры оценивания

20.1 Текущий контроль успеваемости

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств: А) устный опрос по определению усвоения теоретического (лекционного) раздела дисциплины; Б) тестовые задания по определению физического развития и физической подготовленности.

А). Перечень вопросов к лекционному разделу.

Тема 1.1

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Основные средства физической культуры.
3. Роль физической культуры в формировании культуры личности.
4. Основы организации физического воспитания в вузе.
5. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
6. В чем отличия защитных реакций организма от физических и умственных перегрузок?
7. В чем проявляется утомление при умственной работе?
8. Внешние признаки утомления при умственном труде.
9. Восстановление умственной работоспособности.
10. Взаимосвязь учебной и спортивной деятельности студентов.

Тема 1.2

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Что лежит в основе жизнедеятельности организма?
3. Строение позвоночника его отделы и функции.

4. Как изменяется подвижность суставов в зависимости от степени их активности и возраста?
5. Какие нагрузки испытывает позвоночник человека при выполнении различных физических упражнений? Почему после 25-летнего возраста могут возникать дегенеративные заболевания позвоночника?
6. Укажите правила, которые необходимо соблюдать при поднятии тяжестей, чтобы избежать перегрузки позвоночника.
7. Какая работа называется статической и почему она более утомительна, чем динамическая?
8. Обмен энергии. Состав пищи и суточных расход энергии.
9. Физическая тренировка и функции дыхания. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы).
11. формирование двигательного навыка.

Тема 1.3

1. Понятие «здоровье» человека, какие факторы его определяют.
2. Какое влияние оказывают условия и образ жизни на здоровье и продолжительность жизни?
3. Перечислите основные составляющие стандартов здорового образа жизни.
4. Соблюдение распорядка дня - важный фактор эффективности труда и поддержания здоровья.
5. Перечислите факторы, разрушающие здоровье. Почему курение вредно при тренировке в видах спорта на выносливость?
6. Как действует алкоголь на психическое и физическое состояние человека?
7. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
8. Двигательная активность – важнейшее слагаемое здорового образа жизни.
9. Физическое самовоспитания и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий здорового образа жизни.

Тема 1.4

1. Методические принципы спортивной тренировки в обеспечении эффективности и безопасности учебно-тренировочных занятий.
2. Методы (способы) применения физических упражнений в зависимости от поставленных задач в учебно-тренировочном процессе.
3. Формирование двигательного умения и навыка.
4. Воспитание физических качеств, средства и методы.
5. Особенности воспитания выносливости (общей и специальной).
6. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
7. Физическая подготовка общая и специальная, их взаимодействие.
8. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).
9. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
10. Возможности и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

В). Тестовые задания по определению физического развития и физической подготовленности Девушки

№ п/п	ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)	43	37	33	28	20
2.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+16	+11	+8	+6	+3
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	17	12	10	5	2
4.	12-минутный тест по бегу (по Куперу) (расстояние в км)	2.3	2.1	1.9	1.7	1.5
5.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	165	150	135

6.	Челночный бег 3x10 (с)	8,2	8,8	9,2	9,6	10,0
7.	Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)	150	130	100	80	50
8.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.10	1.15	1.25	1.35	1.45
Юноши						
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	15	12	10	7	3
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	44	32	28	24	20
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)	48	37	33	30	25
3.	12-минутный тест по бегу (по Куперу) (расстояние в км)	2.6	2.4	2.2	2.0	1.8
4.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+13	+8	+6	+4	+2
5.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	195	175
6.	Челночный бег 3x10 (с)	7,1	7,7	8,0	8,5	9,0
7.	Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)	150	130	100	80	50
8.	Плавание на 50 м (мин,с)	0.50	1.00	1.10	1.20	1.30

20.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств: тестовые задания и собеседование по вопросам к зачету

Программа оценивания учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт».

1. Лекции

Посещение лекций в течение семестра: 1 лекция – 5 баллов

2. Практические занятия

Посещение практических занятий в течение семестра: 1 занятие – 2 балла.

Выполнение тестовых заданий по определению физического развития и физической подготовленности – от 1 до 25 баллов (по итогам семестра может быть засчитано успешное выполнение не более 5 нормативов).

3. Другие виды спортивно-массовой деятельности

Участие в межфакультетских соревнованиях: одна спортивная дисциплина – 5 баллов.

Участие в межвузовских соревнованиях: одна спортивная дисциплина – 10 баллов.

Помощь в организации соревнований: в одной спортивной дисциплине – 2 балла.

Наличие знака Всероссийского ФСК ГТО V ступени: Золотой знак – 8 баллов; Серебряный знак – 5 баллов; бронзовый знак – 3 балла.

Пересчет полученной суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку (зачет)

55 баллов и более	«зачтено»
менее 55 баллов	«не зачтено»