



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D16332

Владелец: Курдюков Р.П. (ф.и.о. преподаватель)

Должность: И.о. ректора

E-mail: kuleshin.mg@sspi.ru

Организация: ГБОУ ВО СПИ

Дата подписания: 19.05.2023

Действителен: с 04.05.2023 до 04.05.2026

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Р.Р. Магомедов

протокол № 8

от 20.04.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура и спорт

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной программы

бакалавриат

Направление(я) подготовки (специальность)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили "Иностранный язык" и "Цифровые технологии в образовании"

Форма обучения очная

Срок освоения 5 лет 0 месяцев

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

**Год начала
подготовки** 2022

Ставрополь, 2023 г.

Программу составил(-и): к.ист.н, доцент, Агеев Алексей Викторович

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили "Иностранный язык" и "Цифровые технологии в образовании", утвержденного учёным советом вуза от 12.05.2023, протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры от 20.04.2023 г., протокол № 8 для исполнения в 2023-2024 учебном году.

Зав. кафедрой  Р.Р. Магомедов

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой  Фролова Т.А.



Срок действия рабочей программы дисциплины: 2023-2024 учебный год.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ 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 жизни и профессиональной деятельности.

2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП: Б1.О.03

3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Безопасность жизнедеятельности

Легкая атлетика

Методика обучения и воспитания (иностранный язык)

Общая физическая подготовка

Физическая культура для студентов специальной медицинской группы

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции |
|--|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; | УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.; |
| | УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности адаптационные |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| | | |
|--------|--------|----------|
| знать: | уметь: | владеть: |
|--------|--------|----------|

5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные (-ых) единицы (-ы) (72), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по семестрам

| | | | | |
|---|---------|------|-------|------|
| Семестр (<Курс>.<Се местр на курсе>) | 1 (1.1) | | Итого | |
| Неделя | 19 2/6 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Практические | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Контактная работа (Эк, Зч, ЗчО) | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| Итого ауд. | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Контактная работа | 36,3 | 36,3 | 36,3 | 36,3 |
| Сам. работа | 35,7 | 35,7 | 35,7 | 35,7 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|-------------|------------|------------|
| | Раздел 1. | | | | | |
| 1.1 | Раздел 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» /Тема/ | 1 | 0 | | | |
| 1.2 | Тема 1. Предмет и задачи здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов. /Лек/ | 1 | 2 | | | |
| 1.3 | Тема 1. Предмет и задачи здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов. /Ср/ | 1 | 2 | | | |
| 1.4 | Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/ | 1 | 2 | | | |
| 1.5 | Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Ср/ | 1 | 2 | | | |
| 1.6 | Тема3. Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и ее организация в ВУЗе. /Лек/ | 1 | 2 | | | |
| 1.7 | Тема3. Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и ее организация в ВУЗе. /Ср/ | 1 | 2 | | | |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|--|--|--|
| 1.8 | Тема 4. Основы здоровой жизнедеятельности студентов. /Лек/ | 1 | 2 | | | |
| 1.9 | Тема 4. Основы здоровой жизнедеятельности студентов. /Ср/ | 1 | 2 | | | |
| 1.10 | Раздел 2 «Социально-биологические основы физической культуры» /Тема/ | 1 | 0 | | | |
| 1.11 | Тема 1. Естественнаучные основы здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов. /Лек/ | 1 | 2 | | | |
| 1.12 | Тема 1. Естественнаучные основы здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов. /Ср/ | 1 | 2 | | | |
| 1.13 | Тема 2. Психофизиологические причины развития утомления в физическом и умственном труде. /Лек/ | 1 | 2 | | | |
| 1.14 | Тема 2. Психофизиологические причины развития утомления в физическом и умственном труде. /Ср/ | 1 | 2 | | | |
| 1.15 | Тема 3. Диагностика утомления психомоторной работоспособности человека. /Лек/ | 1 | 2 | | | |
| 1.16 | Тема 3. Диагностика утомления психомоторной работоспособности человека. /Ср/ | 1 | 2 | | | |
| 1.17 | Тема 4. Психофизиологические методы повышения работоспособности в интеллектуальной и физической деятельности. /Лек/ | 1 | 2 | | | |
| 1.18 | Тема 4. Психофизиологические методы повышения работоспособности в интеллектуальной и физической деятельности. /Ср/ | 1 | 2 | | | |
| 1.19 | Раздел 3 Культура здорового образа жизни /Тема/ | 1 | 0 | | | |
| 1.20 | Тема 1. Физическая культура, как основа здоровой жизнедеятельности студентов. /Пр/ | 1 | 2 | | | |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|--|--|--|
| 1.21 | Тема 1. Физическая культура, как основа здоровой жизнедеятельности студентов. /Ср/ | 1 | 2 | | | |
| 1.22 | Тема 2. Гигиена, психогигиена и здоровая жизнедеятельность студентов. /Пр/ | 1 | 2 | | | |
| 1.23 | Тема 2. Гигиена, психогигиена и здоровая жизнедеятельность студентов. /Ср/ | 1 | 2 | | | |
| 1.24 | Тема 3. Профилактика вредных привычек у молодежи. /Пр/ | 1 | 2 | | | |
| 1.25 | Тема 3. Профилактика вредных привычек у молодежи. /Ср/ | 1 | 2 | | | |
| 1.26 | Раздел 4 Психофизиологические основы физического воспитания. /Тема/ | 1 | 0 | | | |
| 1.27 | Тема 1. Психофизиологические основы индивидуализации обучения и воспитания учащихся. /Пр/ | 1 | 2 | | | |
| 1.28 | Тема 1. Психофизиологические основы индивидуализации обучения и воспитания учащихся. /Ср/ | 1 | 2 | | | |
| 1.29 | Раздел 5 Средства и методы физического воспитания. /Тема/ | 1 | 0 | | | |
| 1.30 | Тема 1. Общая физическая и специальная подготовка студентов в образовательном процессе. /Пр/ | 1 | 2 | | | |
| 1.31 | Тема 1. Общая физическая и специальная подготовка студентов в образовательном процессе. /Ср/ | 1 | 2 | | | |
| 1.32 | Раздел 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Тема/ | 1 | 0 | | | |
| 1.33 | Тема 1. Олимпийские игры и Универсиады и стремление молодежи к гармоническому психофизическому развитию. /Пр/ | 1 | 2 | | | |
| 1.34 | Тема 1. Олимпийские игры и Универсиады и стремление молодежи к гармоническому психофизическому развитию. /Ср/ | 1 | 2 | | | |
| 1.35 | Тема 2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. /Пр/ | 1 | 2 | | | |

| | | | | | | |
|------|--|---|-----|--|--|--|
| 1.36 | Тема 2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. /Ср/ | 1 | 2 | | | |
| 1.37 | Раздел 7 Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов /Тема/ | 1 | 0 | | | |
| 1.38 | Тема 1. Профессионально - прикладная физическая и психологическая подготовка студентов. /Пр/ | 1 | 2 | | | |
| 1.39 | Тема 1. Профессионально - прикладная физическая и психологическая подготовка студентов. /Ср/ | 1 | 2 | | | |
| 1.40 | Раздел 8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. /Тема/ | 1 | 0 | | | |
| 1.41 | Тема 1. Психомоторное развитие молодежи. /Пр/ | 1 | 2 | | | |
| 1.42 | Тема 1. Психомоторное развитие молодежи. /Ср/ | 1 | 2 | | | |
| 1.43 | Тема 2. Научно - обоснованный выбор индивидуального вида спортивного совершенствования студентов. /Пр/ | 1 | 2 | | | |
| 1.44 | Тема 2. Научно - обоснованный выбор индивидуального вида спортивного совершенствования студентов. /Ср/ | 1 | 1,7 | | | |
| 1.45 | Форма промежуточной аттестации /Тема/ | 1 | 0 | | | |
| 1.46 | Зачет /КПА/ | 1 | 0,3 | | | |

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

| Уровень сформированности компетенции | | | |
|--------------------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------|
| не сформирована | сформирована частично | сформирована в целом | сформирована полностью |
| «Не зачтено» | «Зачтено» | | |

| «Неудовлетворительно» | «Удовлетворительно» | «Хорошо» | «Отлично» |
|--|--|--|--|
| Описание критериев оценивания | | | |
| <p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности. | <p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания. | <p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; <p>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p> | <p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы. |
| 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | | | |

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с

конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситуаций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

9.1. Рекомендуемая литература

10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)

| | |
|---|---|
| ЭБС «Лань» | https://e.lanbook.com |
| Национальная электронная библиотека (НЭБ) | https://rusneb.ru |
| ЭБС «Юрайт» | https://urait.ru |
| ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен | https://magazines.gorky.media |
| «Электронная библиотека ИМЛИ РАН» | http://biblio.imli.ru |
| «Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом) | http://lib.pushkinskijdom.ru |
| Научный архив | https://научныйархив.рф |
| ЭБС «Педагогическая библиотека» | http://pedlib.ru |
| ЭБС «Айбукс.ру» | https://www.ibooks.ru |
| Научная электронная библиотека eLibrary.ru | https://elibrary.ru |
| ЭБС Буконлайн | https://bookonline.ru |
| Научная электронная библиотека «Киберленинка» | https://cyberleninka.ru/ |
| Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа | http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html |
| Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа | http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php |

10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| | |
|--|---|
| Университетская информационная система РОССИЯ | https://uisrussia.msu.ru |
| Единое окно доступа к образовательным ресурсам | http://window.edu.ru/catalog |
| Словари и энциклопедии | https://dic.academic.ru |
| Педагогическая мастерская «Первое сентября» | https://fond.1sept.ru |
| Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов | http://school-collection.edu.ru |
| Национальная платформа «Открытое образование» | https://openedu.ru |
| Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» | http://school-collection.edu.ru |
| Российское образование. Федеральный портал | http://edu.ru |
| Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования | http://fgosvo.ru |
| Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив» | https://научныйархив.рф |
| Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ» | https://online.edu.ru |

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).
2. Adobe Acrobat Reader.
3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).
4. Программа тестирования Айрен.