



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 "Начальное образование" и "Специальная педагогика (инклюзивное образование)"

**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.п.н., доцент, Литвина Г.А.

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 "Начальное образование" и "Специальная педагогика (инклюзивное образование)", 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

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся универсальных компетенций в области физической культуры и спорта, а также приобретение умений и способностей направленного использования разнообразных средств физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

## 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

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
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	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 ресурсы организма и на укрепление здоровья.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

<b>знать:</b>	<b>уметь:</b>	<b>владеть:</b>
УК-7.1 основные принципы, средства и методы обучения и начальной тренировки УК-7.2. способы контроля и оценки физического развития и	УК-7.1 формулировать конкретные задачи преподавания в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья,	УК-7.1 основами организации физкультурно-спортивной деятельности; УК-7.2. средствами, методами и методическими приемами их

физической подготовленности	возраста, уровня физического развития, подготовленности занимающихся, условий для занятий; УК-7.2. оценивать эффективность занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения	физического физического имеющихся занятий, технику определять и находить средства, методы и методические приемы устранения	устранения
-----------------------------	--	--	------------

### 5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные (-ых) единиц (-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. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»					
1.1	/Тема/	1	0			
1.2	Тема 1. Предмет и задачи здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		
1.3	Тема 1. Предмет и задачи здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов. /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.4	Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		

1.5	Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2		
1.6	Тема3. Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и ее организация в ВУЗе. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		
1.7	Тема3. Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и ее организация в ВУЗе. /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2		
1.8	Тема 4. Основы здоровой жизнедеятельности студентов. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		
1.9	Тема 4. Основы здоровой жизнедеятельности студентов. /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2		
	Раздел 2. «Социально-биологические основы физической культуры»					
2.1	/Тема/	1	0			
2.2	Тема 1. Естественнонаучные основы здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		
2.3	Тема 2. Психофизиологические причины развития утомления в физическом и умственном труде. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		
2.4	Тема 3. Диагностика утомления психомоторной работоспособности человека. (2 часа) /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		
2.5	Тема 4. Психофизиологические методы повышения работоспособности в интеллектуальной и физической деятельности. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		
	Раздел 3. Культура здорового образа жизни					
3.1	/Тема/	1	0			
3.2	Тема 1. Физическая культура, как основа здоровой жизнедеятельности студентов. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		
3.3	Тема 2. Гигиена, психогигиена и здоровая жизнедеятельность студентов /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		
3.4	Тема 1. Физическая культура, как основа здоровой жизнедеятельности студентов. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		

3.5	Тема 2. Гигиена, психогигиена и здоровая жизнедеятельность студентов. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		
3.6	Тема 3. Профилактика вредных привычек у молодежи. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		
3.7	Тема 3. Профилактика вредных привычек у молодежи. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		
	Раздел 4. Психофизиологические основы физического воспитания.					
4.1	/Тема/	1	0			
4.2	Тема 1. Психофизиологические основы индивидуализации обучения и воспитания учащихся. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		
4.3	Тема 1. Психофизиологические основы индивидуализации обучения и воспитания учащихся. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		
4.4	Тема 1. Психофизиологические основы индивидуализации обучения и воспитания учащихся. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		
	Раздел 5. Средства и методы физического воспитания.					
5.1	/Тема/	1	0			
5.2	Тема 1. Общая физическая и специальная подготовка студентов в образовательном процессе. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		
5.3	Тема 1. Общая физическая и специальная подготовка студентов в образовательном процессе. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		
5.4	Тема 1. Общая физическая и специальная подготовка студентов в образовательном процессе. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		
	Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями					
6.1	/Тема/	1	0			
6.2	Тема 1. Олимпийские игры и Универсиады и стремление молодежи к гармоническому психофизическому развитию. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		
6.3	Тема 1. Олимпийские игры и Универсиады и стремление молодежи к гармоническому психофизическому развитию. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		
6.4	Тема 2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		

6.5	Тема 2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		
	Раздел 7. Прикладная физическая подготовка студентов					
7.1	/Тема/	1	0			
7.2	Тема 1. Профессионально - прикладная физическая и психологическая подготовка студентов. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		
7.3	Тема 1. Профессионально - прикладная физическая и психологическая подготовка студентов. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		
	Раздел 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.					
8.1	/Тема/	1	0			
8.2	Тема 1. Психомоторное развитие молодежи. /Ср/	1	1,7	УК-7.1 УК-7.2		
8.3	зачет /КПА/	1	0,3	УК-7.1 УК-7.2		

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			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых

<p>основных понятий и категорий;</p> <p>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</p> <p>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</p> <p>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</p>	<p>неточные ответы на дополнительные вопросы;</p> <p>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>- умение без грубых ошибок решать практические задания.</p>	<p>устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</p> <p>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</p> <p>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</p> <p>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</p> <p>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</p> <p>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</p> <p>- умение решать практические задания;</p> <p>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;</p> <p>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</p>
---	--	--	--

## 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»	<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	<a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>
ЭБС «Юрайт»	<a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый	<a href="https://magazines.gorky.media">https://magazines.gorky.media</a>



журнал как эстетический феномен «Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	<a href="http://biblio.imli.ru">http://biblio.imli.ru</a>
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	<a href="http://lib.pushkinskijdom.ru">http://lib.pushkinskijdom.ru</a>
Научный архив	<a href="https://научныйархив.рф">https://научныйархив.рф</a>
ЭБС «Педагогическая библиотека»	<a href="http://pedlib.ru">http://pedlib.ru</a>
ЭБС «Айбукс.ру»	<a href="https://www.ibooks.ru">https://www.ibooks.ru</a>
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
ЭБС Буконлайн	<a href="https://bookonline.ru">https://bookonline.ru</a>
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	<a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>
Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа	<a href="http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html">http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html</a>
Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	<a href="http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php">http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php</a>

## 10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

## 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.**