



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D16332

Владелец: кафедра физического воспитания

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)

**Форма обучения**

заочная

**Срок освоения**

5 лет 6 месяцев

**Кафедра**

физического воспитания и адаптивной физической культуры

**Год начала**

**подготовки**

2019

Ставрополь, 2023 г.

Программу составил(-и): к.п.н., доцент, Моргун И.Н.

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), 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

Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» физического воспитания студентов является 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 у студентов направления 44.03.05 – Педагогическое образование, с двумя профилями «Русский язык» и «Литература» и квалификации выпускника – бакалавр.

## 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

## 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</b> | <b>УК-7.1</b> Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| <b>знать:</b>  | <b>уметь:</b>   | <b>владеть:</b>   |
|--|---|---|
| УК-7.1 знать значение основных показателей физического развития, функциональной подготовленности, на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности, правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту<br>УК-7.2. знать требования | УК-7.1 уметь применять знание методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта<br>УК-7.2. уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке, оценивать уровень физической подготовленности обучающихся; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; | УК-7.1 владеть основами планирования и проведения занятий по физической культуре; основами контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования<br>УК-7.2. владеть технологией самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности, приемами и технологией правил техники безопасности |

|   |   |
|---|---|
| профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности обучающихся | при выполнении упражнений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке) |
|---|---|

### 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 курсам

| Курс                            | 1    |      | Итого |      |
|---------------------------------|------|------|-------|------|
|                                 | уп   | рп   |       |      |
| Лекции                          | 2    | 2    | 2     | 2    |
| Практические                    | 6    | 6    | 6     | 6    |
| Контактная работа (Эк, Зч, ЗчО) | 0,3  | 0,3  | 0,3   | 0,3  |
| Итого ауд.                      | 8    | 8    | 8     | 8    |
| Контактная работа               | 8,3  | 8,3  | 8,3   | 8,3  |
| Сам. работа                     | 63,7 | 63,7 | 63,7  | 63,7 |
| 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 курс  |                |       |                  |            |            |
| 1.1         | /Тема/  | 1              | 0     |                  |            |            |
| 1.2         | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества /Лек/                    | 1              | 2     | УК-7.1<br>УК-7.2 |            |            |
| 1.3         | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества /Ср/                     | 1              | 7     | УК-7.1<br>УК-7.2 |            |            |
| 1.4         | Социально-биологические основы физической культуры /Ср/                               | 1              | 5     | УК-7.1<br>УК-7.2 |            |            |
| 1.5         | Формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры /Пр/         | 1              | 4     | УК-7.1<br>УК-7.2 |            |            |
| 1.6         | Формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры /Ср/         | 1              | 7     | УК-7.1<br>УК-7.2 |            |            |
| 1.7         | Психофизиологические причины развития утомления в физическом и умственном труде. /Ср/ | 1              | 7     | УК-7.1<br>УК-7.2 |            |            |
| 1.8         | Профилактика вредных привычек у молодежи /Ср/   | 1              | 7     | УК-7.1<br>УК-7.2 |            |            |
| 1.9         | Общая физическая и спортивная подготовка /Пр/   | 1              | 2     | УК-7.1<br>УК-7.2 |            |            |

|      |  |   |     |                  |  |  |
|------|--|---|-----|------------------|--|--|
| 1.10 | Общая физическая и спортивная подготовка /Ср/  | 1 | 7   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.11 | Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и воспитания личности /Ср/  | 1 | 7   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.12 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Ср/                     | 1 | 7   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.13 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. /Ср/            | 1 | 7,7 | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.14 | Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и воспитания личности /Ср/  | 1 | 2   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.15 | Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и воспитания личности /КПА/ | 1 | 0,3 | УК-7.1<br>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:<br>- существенные пробелы в знаниях учебного материала;<br>- допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и | Обучающийся демонстрирует:<br>- знания теоретического материала;<br>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;<br>- неуверенные и неточные ответы на | Обучающийся демонстрирует:<br>- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;<br>- твердые знания теоретического материала.<br>- способность устанавливать и | Обучающийся демонстрирует:<br>- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;<br>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p>категорий;<br/>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;<br/>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;<br/>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</p> | <p>дополнительные вопросы;<br/>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;<br/>- умение без грубых ошибок решать практические задания.</p> | <p>объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;<br/>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;<br/>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;<br/>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;<br/>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p> | <p>точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;<br/>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;<br/>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;<br/>- умение решать практические задания;<br/>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;<br/>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</p> |
| <b>8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>  |   |  |  |

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.

|  |   |
|--|---|
| <b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>                            |   |
| <b>9.1. Рекомендуемая литература</b>   |   |
| <b>9.1.1. Основная литература</b>  |   |
| Л.1.1  | Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]:учебник. - Москва: ФЛИНТА, 2018. - 421 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/109526">https://e.lanbook.com/book/109526</a> |
| <b>10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)</b> |   |
| 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 журнал как эстетический феномен                     | <a href="https://magazines.gorky.media">https://magazines.gorky.media</a>   |
| «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, Опера и др.).

4. Программа тестирования Айрен.