



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D16332

Владелец: Кулешин М.Г. Кафедра физического воспитания

Должность: И.о. ректора

E-mail: kuleshin.mg@sspsti.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)

Направление 51.03.02 Народная художественная культура, профиль «Руководство хореографическим любительским коллективом»

Форма обучения очная

Срок освоения 4 лет 0 месяцев

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

Год начала
подготовки 2022

Ставрополь, 2023 г.

Программу составил(-и): к.п.н., профессор, Хагай В.С.

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 51.03.02 Народная художественная культура (приказ Минобрнауки России от 06.12.2017 г. № 1178).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: Направление 51.03.02 Народная художественная культура, профиль «Руководство хореографическим любительским коллективом», 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 освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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.

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

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

Классический танец (практикум)

Легкая атлетика

Народный танец (практикум)

Общая физическая подготовка

Танцевальный фольклор региона

Техника современного исполнительского мастерства

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 Знать: - основы и правила здорового образа жизни; - значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.; |

| | |
|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; | УК-7.2 Уметь: - вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; - самостоятельно заниматься физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей |
| | развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.; |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; | УК-7.3 Владеть: - навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.; |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| знать: | уметь: | владеть: |
|--|---|-----------------|
| <p>УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.3 Знает научные психолого-педагогические, медико-биологические, управленческие и организаторские источники для формирования комплексов физических упражнений</p> | <p>УК-7.1. Имеет представление о физической культуре и здоровом образе жизни, распознает ценности физической культуры;</p> <p>УК-7.2. Способен применять наиболее часто встречающиеся приемы по конкретной сформулированной (выделенной) задаче при обучении двигательным действиям и совершенствованию физических качеств учащихся.</p> <p>УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> | |

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 | 18 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 | Компетен-ции | 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 УК-7.3 | | |
| 1.3 | Тема 1. Предмет и задачи здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 1.4 | Тема 1. Предмет и задачи здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов. /Ср/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 1.5 | Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 1.6 | Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 1.7 | Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Ср/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|----------------------------|--|--|
| 1.8 | Тема3. Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и ее организация в ВУЗе. /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 1.9 | Тема3. Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и ее организация в ВУЗе. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 1.10 | Тема3. Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и ее организация в ВУЗе. /Ср/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 1.11 | Тема 4. Основы здоровой жизнедеятельности студентов. /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 1.12 | Тема 4. Основы здоровой жизнедеятельности студентов. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 1.13 | Тема 4. Основы здоровой жизнедеятельности студентов. /Ср/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| | Раздел 2. «Социально-биологические основы физической культуры» | | | | | |
| 2.1 | /Тема/ | 1 | 0 | | | |
| 2.2 | Тема 1. Естественнаучные основы здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 2.3 | Тема 1. Естественнаучные основы здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 2.4 | Тема 1. Естественнаучные основы здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов /Ср/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 2.5 | Тема 2. Психофизиологические причины развития утомления в физическом и умственном труде. /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 2.6 | Тема 2. Психофизиологические причины развития утомления в физическом и умственном труде. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 2.7 | Тема 2. Психофизиологические причины развития утомления в физическом и умственном труде. /Ср/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |

| | | | | | | |
|------|---|---|-----|----------------------------|--|--|
| 2.8 | Тема 3. Диагностика утомления психомоторной работоспособности человека. /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 2.9 | Тема 3. Диагностика утомления психомоторной работоспособности человека. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 2.10 | Тема 3. Диагностика утомления психомоторной работоспособности человека. /Ср/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 2.11 | Тема 4. Психофизиологические методы повышения работоспособности в интеллектуальной и физической деятельности. /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 2.12 | Тема 4. Психофизиологические методы повышения работоспособности в интеллектуальной и физической деятельности. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 2.13 | Тема 4. Психофизиологические методы повышения работоспособности в интеллектуальной и физической деятельности. /Ср/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| | Раздел 3. Культура здорового образа жизни | | | | | |
| 3.1 | /Тема/ | 1 | 0 | | | |
| 3.2 | Тема 1. Физическая культура, как основа здоровой жизнедеятельности студентов. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 3.3 | Тема 1. Физическая культура, как основа здоровой жизнедеятельности студентов. /Ср/ | 1 | 3,7 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 3.4 | Тема 2. Гигиена, психогигиена и здоровая жизнедеятельность студентов. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 3.5 | Зачет /КПА/ | 1 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |

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

9.1.1. Основная литература

| | |
|-------|---|
| Л.1.1 | Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]:учебник. - Москва: ФЛИНТА, 2018. - 421 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/109526 |
| Л.1.2 | Кузьменко Г. А., Эссеббар К. М. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена: Программа элективного курса для основного общего образования [Электронный ресурс]:. - Москва: МПГУ, 2013. - 140 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=70052 |
| Л.1.3 | Магомедов Р. Р., Попова М. Р., Щупленков Н. О., Дарендорф М. В., Алексеева Е. Н., Филиппова С. О., Митин А. Е., Панежина Ю. В., Маркина В. В., Козлова Н. А., Ляхов А. В., Александрова И. Н., Иохвидов В. В., Соловьева Е. В., Чаплыгина М. Л., Сазонова П. Е., Голякова Н. Н., Солдатова О. Д. Методика и практика организации адаптивного спорта в педагогическом вузе [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Ставрополь: СГПИ, 2018. - 376 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/117684 |

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://bookonlime.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.