


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чотчаева Марина Юрьевна
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 19.05.2022 14:12:19
Уникальный программный ключ:
a61adf3818e92721f895b0cf41c73ce0cb02ec1a

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал
Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ» в
г.Ессентуки

Утверждена
Заведующий кафедрой
доцент  В.Б. Пагиев
протокол №2 от 31 августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт
(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) «Физическая культура»

Форма обучения Заочная

Срок освоения ОПОП 4 года 6 мес.

Кафедра физической культуры

Год начала обучения - 2018

Ессентуки, 2019 г.

Разработчик: к.п.н., доцент В.Б. Пагиев

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от «04» декабря 2015г. № 1426.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры естественных дисциплин от « 31 » августа 2019 г. протокол № 2

Заведующий кафедрой



В.Б. Пагиев

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины	4
2. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины	4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП	4
4. Структура и содержание дисциплины	4
4.1 Структура дисциплины.....	4
4.2 Тематический план дисциплины	5
4.3 Содержание дисциплины	6
4.4 Семинары / Лабораторные занятия / Практические занятия.....	7
4.5 Примерная тематика курсовых работ (не предусмотрено).....	7
5. Образовательные технологии.....	7
6 Планируемые результаты обучения по дисциплине	7
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение	8
7.1 Основная литература	8
7.2 Дополнительная литература.....	9
7.3 Периодические издания.....	9
7.4 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.).....	9
7.5 Программные средства	10
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины	10
Лист изменений рабочей программы дисциплины	11

1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является получение базовых знаний, умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, prolongation профессионального долголетия.

Учебные задачи дисциплины

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- познание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта для использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей.

2. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» у обучающегося должны быть сформированы элементы следующих компетенций:

ОК-8 – «готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность»;

ОПК-6 – «готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся».

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

3.1 Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока Б1 «Дисциплины».

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц – 72 часа, включая промежуточную аттестацию.

	Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
			1	2
	Аудиторные занятия (всего)	4		4
	В том числе:			
Контакт- ные часы	Лекции (Л)	4		4
	Практические занятия (ПЗ)			
	Семинары (С)			
	Лабораторные работы (ЛР)			
Про- межу- точная атте- стация (К)	Зачет	0,3		0,3
	Курсовая работа			
	Самостоятельная работа студентов (СРС), в том числе с использованием электронного обучения (всего)	67,7		67,7
	Подготовка к экзамену (контроль)			
	Вид промежуточной аттестации			
	Общая трудоемкость, час.	72		72

4.2 Тематический план дисциплины

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	Промежуточная аттестация	СРС	Подготовка к экзамену	Всего
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов					6		6
Социально-биологические основы физической культуры	2				6		6
Основы здорового образа жизни					5		5
Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека					5		5
Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2				6		8
Общая физическая подготовка в системе физического воспитания					8		8
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.					6		6
Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений.					6		6
Особенности занятий избранным видом спорта или систем физических упражнений.					6,7		6,7
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.					5		5
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов					5		5

Производственная физическая культура					5		5
Зачет				0,3			0,3
Итого:				0,3	67,7		72

4.3 Содержание дисциплины

Наименование темы дисциплины	Содержание темы дисциплины
1	2
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, физкультурное образование, физическое совершенство. Виды физической культуры. Функции физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся система. Основные анатомо-морфологические понятия. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.
Основы здорового образа жизни и его составляющие	Здоровый образ жизни и его составляющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека	Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм. Понятие адаптации организма. Функциональные изменения организма при физических нагрузках.
Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Активный отдых как средство регулирования работоспособности. Использование дыхательных упражнений и психической саморегуляции в повседневной жизни. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
Основы общей физической подготовки	Методические принципы физического воспитания. Средства физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств.
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий.
Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений.	Понятие «спорт». Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Профессиональный спорт. Функции современного спорта. История возникновения олимпийских игр, символика олимпиады.
Особенности занятий избран-	Психофизическая характеристика основных видов спор-

ным видом спорта или систем физических упражнений.	та. Планирование тренировки в избранном виде спорта. Выбор вида спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Двигательная подготовленность. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Оценка двигательной (физической) подготовленности. Дневник самоконтроля.
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Понятия, основные задачи, средства ППФП. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.
Производственная физическая культура	Производственная физическая культура. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Физкультурные микропаузы. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.

4.4 Семинары / Лабораторные занятия / Практические занятия (не предусмотрено)

4.5 Примерная тематика курсовых работ (не предусмотрено)

5. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные, образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторно-практических) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

6. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция	Элементы компетенции	Дескрипторы – показатели достижения результата
ОК-8	З1 – нормы здорового образа	- имеет представление о физической культуре и

	<p>жизни, ценности физической культуры;</p> <p>32- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>П1 - правильно организовать режим времени, способствующий здоровому образу жизни;</p> <p>В1 - способами прогнозирования и оценки последствий воздействия на организм занятий физической культурой и спортом</p>	<p>здоровом образе жизни - распознает ценности физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выделяет основные факторы физкультурно-спортивной деятельности в конкретном учреждении; определяет основные методы педагогической составляющей физической культуры; - понимает взаимосвязи между различными составляющими здорового образа жизни и правилами личной гигиены; - знает способы обеспечения безопасности на занятиях физической культуры.
ОПК-6	<p>33- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.</p> <p>34 – роль безопасного образа жизни в современном мире, необходимость и значение образования учащихся в рамках безопасного образа жизни</p> <p>П2- обобщать, критически и конструктивно анализировать, оценивать возникшую нестандартную ситуацию</p>	<ul style="list-style-type: none"> - имеет представление об общей оценке условий безопасности жизнедеятельности; - распознает факторы, вредно и опасно воздействующие на окружающую среду и персонал; - характеризует последствия воздействия вредных факторов на окружающую среду и человека; - выделяет вредные факторы педагогической деятельности в конкретном учреждении; определяет основные методы защиты персонала, детей и окружающей среды от вредных и опасных факторов - использует в практической деятельности знания основных принципов безопасности жизнедеятельности - знает способы выявления факторов риска и методы оценки создавшейся опасной ситуации.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

7.1 Основная литература

1. Зуев С.Н., Цой О.Е., Цубан Ю.В., Резенова М.В., Андреева Е.Ю. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом. Издательство: Российская таможенная академия, 2016.–132 с. – ISBN:978-5-9590-0882-6. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors

2. Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. Издательство: Издательство «Спорт-Человек», 2016.– 280 с. – ISBN:978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors

3. Жигун, Е.Е. Особенности проведения занятий по физической культуре с различными возрастными категориями [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.А. Бархатова, Е.Е. Жигун .- М. : РГУФКСМиТ, 2017 .- 131 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/671373>

7.2 Дополнительная литература

1. Курс лекций по спортивной медицине для самостоятельной подготовки студентов заочной формы обучения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.С. Бакулин, И.Б. Грецкая, Н.А. Куропаткина, В.В. Петрова - Волгоград : ВГАФК, 2011 - 140 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/230542>
2. Седых, Н.В. Общие основы физического воспитания различных возрастных групп населения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.Г. Саакян, Н.В. Седых - Волгоград : ВГАФК, 2011 .- 125 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/230550>
3. Большакова, Т.А. Оздоровительная силовая тренировка [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / Н.П. Гаськова, В.В. Большаков, Т.А. Большакова - Иркутск : Издательство "Мегапринт", 2015 - 78 с. : ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/586503>
4. Зайцева, И. П. Питание и контроль массы тела при занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Буриков, Яросл. гос. ун-т, И. П. Зайцева .— Ярославль : ЯрГУ, 2006 - 130 с. - ISBN 978-5-8397-0498-5 - ISBN 5-8397-0498-9 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/206894>
5. Бахтина Т.Н., Александров И.И., Курова Н.В. Физическая культура: учебное пособие. Издательство: Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет, 2012. – 128с. – ISBN: 978-5-9239-0463-5. – Режим доступа: (https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors)

7.3 Периодические издания

1. Журналы «Теория и практика физической культуры»
2. Журнал «Физическая культура в школе»

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

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <https://elibrary.ru>
2. Научная электронная библиотека открытого доступа "КиберЛенинка" – <https://cyberleninka.ru>
3. Национальная платформа «Открытое образование» – <https://openedu.ru>
4. Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества – <http://www.openclass.ru>
5. Педагогическая энциклопедия – <http://didacts.ru>
6. Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» – <http://school-collection.edu.ru>
7. Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ» – <https://online.edu.ru/ru/>
8. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>

9. Российский общеобразовательный портал – <http://www.school.edu.ru>

10. Российское образование. Федеральный портал – <http://edu.ru>

11. Электронная информационно-образовательная среда ГБОУ ВО СГПИ – <https://ios.sspi.ru>

7.5 Программные средства

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).

2. Adobe Acrobat Reader.

3. Программа тестирования знаний Айрен.

4. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Chrome, Opera и др.)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

При необходимости для проведения занятий используется аудитория, оборудованная компьютером с доступом к сети Интернет с установленным на нем необходимым программным обеспечением и браузером, проектор (интерактивная доска) для демонстрации презентаций и мультимедийного материала.

В соответствии с содержанием практических (лабораторных) занятий при их проведении используется аудитория, рабочие места обучающихся в которой оснащены компьютерной техникой, имеют широкополосный доступ в сеть Интернет и программное обеспечение, соответствующее решаемым задачам.

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

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании утверждения Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.12.2015 г. № 1426	Протокол заседания кафедры от «1» сентября 2017 г. № 2	
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «31» августа 2018 г. № 2	31.08.2018 г.