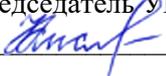


УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР и КО,  
председатель УМС СГСПУ  
 Н.Н. Кислова

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ**

### **Физическая культура**

#### **рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**  
Учебный план ФПСО-624ДДз(4г6м)  
Направление подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование  
Направленность (профиль): «Дошкольная дефектология»

Квалификация **бакалавр**  
Форма обучения **заочная**  
Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72  
в том числе:  
аудиторные занятия 8  
самостоятельная работа 64

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 1

#### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	1(1.1)		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	2	2	2	2
Практические	6	6	6	6
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	64	64	64	64
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Лапина Наталья Михайловна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018г. №123)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование  
Направленность (профиль): «Дошкольная дефектология»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 26.04.2024 г. протокол №10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания и спорта**

Протокол от 25.06.2024 г. №11

Зав. кафедрой Воеводина Т.М.

Начальник УОП



\_\_\_\_\_ Н.А. Доманина

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>Цель изучения дисциплины:</b> формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.				
<b>Задачи изучения дисциплины:</b> 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, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту				
<b>Область профессиональной деятельности:</b> 01 Образование и наука				
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>				
Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.03		
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>				
Содержание дисциплины базируется на материале школьного курса «Физическая культура», «Биология», «Обществознание»				
<b>2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>				
Безопасность жизнедеятельности				
<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>				
<b>УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</b>				
Знает средства, методы, социально-биологические основы физической культуры, ее рекреационные функции для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни. Умеет подбирать средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.				
<b>УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</b>				
Умеет определять уровень физической подготовленности и выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и условий профессиональной деятельности.				
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>				
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья /Лек/	1	2	0
1.2	Социально-биологические основы физической культуры /Ср/	1	8	0
1.3	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Пр/	1	2	0
1.4	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Ср/	1	8	0
1.5	Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе /Ср/	1	8	0
1.6	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы /Ср/	1	10	0
<b>Раздел 2. Методико-практический раздел</b>				
2.1	Гимнастическая терминология /Ср/	1	12	2
2.2	Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм /Ср/	1	8	0
2.3	Методики составления программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности /Пр/	1	4	0
2.4	Методики составления программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности /Ср/	1	10	0
<b>5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)</b>				
<b>5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)</b>				
<b>1 семестр, 1 лекция, 3 практических занятия</b>				
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>				
Лекция №1 (2 часа)				
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья				
Контрольные вопросы: Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, профессиональная направленность физического воспитания. Понятие «здоровье», его содержание и критерии; Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.				
Практическое занятие №1 (2 часа)				
Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий				

Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля.  
 Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

**Раздел 2. Методико-практический раздел**  
 Практическое занятие №2-3 (4 часа)

Методики составление программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности. Место и определение рекреационной направленности форм физкультурной деятельности. Современные тенденции и направления физкультурных рекреаций. Классификации спортивных мероприятий. Составление программ спортивных праздников для разных возрастных и целевых аудиторий.

**5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

**Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине**

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья	Изучение литературы, написание конспекта «Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей», подготовка к тесту Электронный курс <a href="https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213">https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213</a>	Тест 1
2	Социально-биологические основы физической культуры	Изучение литературы, написание конспекта «Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы», подготовка к тесту Электронный курс <a href="https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213">https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213</a>	Тест 2
3	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Изучение литературы, написание конспекта «Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно-важными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба, передвижение на лыжах)», подготовка к тесту Электронный курс <a href="https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213">https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213</a>	Конспект Тест 4
4	Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе	Изучение литературы, написание конспекта «Методика индивидуального подхода и применения средств, для направленного развития отдельных физических качеств» Электронный курс <a href="https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213">https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213</a>	Конспект Тест 3
5	Гимнастическая терминология	Изучение литературы, написание конспекта Электронный курс <a href="https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213">https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213</a>	Конспект
6	Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм	Изучение литературы, составление конспекта для проведения подвижных игр с детьми разного возраста Электронный курс <a href="https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213">https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213</a>	Конспект
7	Методики составление программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности.	Изучение литературы, написание конспектов «Методы самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма (стандарты, индексы, функциональные пробы)», «Методики составления и ведения дневника самоконтроля» Электронный курс <a href="https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213">https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213</a>	Дневник самоконтроля

**Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор**

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья	Изучение литературы, написание конспекта «Принципы реализации навыков здорового образа жизни в профессиональной деятельности» Электронный курс <a href="https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213">https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213</a>	Реферат
2	Методики составление программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности.	Изучение литературы, написание конспекта «Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с учетом вашего личного распорядка и состояния здоровья» Электронный курс <a href="https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213">https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213</a>	Конспект

**5.3. Образовательные технологии**

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии:

информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

#### 5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Чертов, Н. В.	Физическая культура: учебное пособие URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>	Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012
Л1.2	Мусатов, Е. А., Чернышева, Е. Н., Прянишникова, О. А. и др.	Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты): учебное пособие URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272223">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272223</a>	Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011

##### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Ланда, Б. Х.	Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471216">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471216</a>	Москва: Спорт, 2017
Л2.2	Фудин, Н. А.	Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481831">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481831</a>	Москва: Спорт : Человек, 2018

#### 6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip

#### 6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал общей физической подготовки. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа.
7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парты-2 шт.
7.3	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, Спортивный зал. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа.
7.4	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения лекционных занятий, практических занятий, индивидуальных консультаций, групповых консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).
7.5	Наименование специального помещения: помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, Помещение для хранения оборудования ФФКС.

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю. Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах. Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.



Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Физическая культура»

Курс 1 Семестр 1

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела «Теоретический раздел»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	13	21
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	5	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		4
Контрольное мероприятие по разделу		3	5
Промежуточный контроль		<b>21</b>	<b>40</b>
Наименование раздела «Методико-практический раздел»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	13	21
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	7	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		4
Контрольное мероприятие по разделу		6	10
Промежуточный контроль		<b>26</b>	<b>45</b>
Промежуточная аттестация		<b>9</b>	<b>15</b>
Итого:		<b>56</b>	<b>100</b>

Вид контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Теоретический раздел»		
Аудиторная работа	Написание конспекта лекций, участие в обсуждениях, max 8 баллов Написание тестов max 8 баллов Подготовка и участие в блиц-опросах max 5 баллов	Темы: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий <u>Образовательные результаты:</u> Знает средства, методы, социально-биологические основы физической культуры, ее рекреационные функции для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни. Умеет подбирать средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни. Умеет определять уровень физической подготовленности и выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и условий профессиональной деятельности.
Самостоятельная работа (обяз.)	Изучение дополнительной литературы по темам, подготовка к написанию тестов max 10	Темы: Социально-биологические основы физической культуры Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы

Направление подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование  
 Направленность (профиль): «Дошкольная дефектология»  
 Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»

		Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий
Самостоятельная работа (на выбор)	Написание реферата тах 4	Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья
Контрольное мероприятие по разделу	Контрольный тест тах 5	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	21-40 баллов	
Текущий контроль по разделу «Методико-практический раздел»		
Аудиторная работа	Активная работа на каждом методико-практическом занятии тах 5 баллов Блиц-опрос на знание гимнастической терминологии тах 5 баллов Подготовка конспектов 1) комплекса упражнений тах, 5 баллов 2) подвижной игры тах 6 баллов	Темы: Гимнастическая терминология Методики составление программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности <u>Образовательные результаты:</u> Знает средства, методы, социально-биологические основы физической культуры, ее рекреационные функции для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни. Умеет подбирать средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни. Умеет определять уровень физической подготовленности и выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и условий профессиональной деятельности.
Самостоятельная работа (обяз.)	ведение дневника самоконтроля тах 10 баллов	Тема: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий
Самостоятельная работа (на выбор)	Написание конспекта тах 4	Тема: Методики составление программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности. написание конспекта «Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с учетом вашего личного распорядка и состояния здоровья»
Контрольное мероприятие по разделу	Контрольный тест тах 10 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	26-45 баллов	
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	