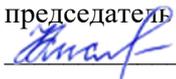


УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
 Н.Н. Кислова

МОДУЛЬ "ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ"

Физическая культура

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Физического воспитания и спорта	
Учебный план	ФМФИ-619МФз(5гбм) Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность (профиль) «Математика» и «Физика»	
Квалификация	бакалавр	
Форма обучения	заочная	
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 1
в том числе:		
аудиторные занятия	8	
самостоятельная работа	60	
часов на контроль	4	

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	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Залевская Елена Николаевна

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 – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 125

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) «Математика» и «Физика»

утвержденного учёным советом СГСПУ от 31.08.2018 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 28.08.2018 г. № 1

Зав. кафедрой Воеводина Т.М.

Начальник УОП



Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
<p>Цель изучения дисциплины: 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.</p> <p>Задачи изучения дисциплины: 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</p> <p>Область профессиональной деятельности: 01 Образование и наука</p>				
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ				
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.05			
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:			
Содержание дисциплины базируется на материале: школьного курса «Физическая культура», «Биология», «Обществознание»				
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:			
Безопасность жизнедеятельности				
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни				
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.				
УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности				
Умеет определять уровень физической подготовленности и выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и условий профессиональной деятельности.				
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
Раздел 1. Теоретический раздел				
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Лек/	1	2	0
1.2	Социально-биологические основы физической культуры /Ср/	1	8	0
1.3	Основные положения организации физического воспитания в вузе /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 студентов в образовательном процессе. /Ср/	1	8	0
1.6	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы /Ср/	1	8	0
Раздел 2. Методико-практический раздел				
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	8	0
5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)				
5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)				
1 семестр, 1 лекция, 3 практических занятия				

Раздел 1. Теоретический раздел

Лекция №1 (2 часа)

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента.

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)

Основные положения организации физического воспитания в вузе

Понятие «здоровье», его содержание и критерии; Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности; Здоровый образ жизни студента; Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни

Раздел 2. Методико-практический раздел

Практическое занятие №2-3 (4 часа)

Методики составления 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 студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту	Тест 1
2	Социально-биологические основы физической культуры	Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту	Тест 2
3	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	Изучение литературы, написание конспекта	Конспект
4	Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно-важными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба, передвижение на лыжах)	Изучение литературы, написание конспекта	Конспект
5	Методика индивидуального подхода и применения средств, для направленного развития отдельных физических качеств	Изучение литературы, написание конспекта	Конспект
6	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы	Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту	Тест 3
7	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту	Тест 4
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей	Изучение литературы, написание конспекта	Конспект
9	Гимнастическая терминология	Изучение литературы, написание конспекта	Конспект
10	Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм	Изучение литературы, написание конспекта	Конспект
11	Методы самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма (стандарты, индексы, функциональные пробы). Методики составления и ведения дневника самоконтроля	Изучение литературы, написание конспекта	Дневник самоконтроля

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с учетом вашего личного распорядка и состояния здоровья	Изучение литературы, написание конспекта	Конспект
2	Принципы реализации навыков здорового образа жизни в профессиональной деятельности	Изучение литературы, написание конспекта	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	Захарова, Л. В., Люлина, Н. В., Кудрявцев, М. Д. и др.	Физическая культура: учебник URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151	Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017
Л1.2	Анисимов, М. П.	Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020

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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216	Москва: Спорт, 2017
Л2.2	Фудин, Н. А., Хадарцев, А. А., Орлов, В.	Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481831	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., Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-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 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 365тетрадь. 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	15	25
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	2	5
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		4
Контрольное мероприятие по разделу		4	6
Промежуточный контроль		21	40
Наименование раздела «Методико-практический раздел»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	25	40
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	5	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по разделу		5	10
Промежуточный контроль			
Промежуточная аттестация			
Итого:		56	100

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 10 баллов Написание тестов max 10 баллов Подготовка и участие в блиц-опросах max 5 баллов	Темы: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Социально-биологические основы физической культуры. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Образовательные результаты: знает: теоретические и методические основы физической культуры и здорового образа жизни; умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность.
Самостоятельная работа (обяз.)	Изучение дополнительной литературы по темам, подготовка к написанию тестов max 5	

Самостоятельная работа (на выбор)	Написание реферата мак 4	Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
Контрольное мероприятие по разделу	Контрольный тест мак 6	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	21-40 баллов	
Текущий контроль по разделу «Методико-практический раздел»		
Аудиторная работа	Активная работа на каждом методико-практическом занятии мак 10 баллов Блиц-опрос на знание гимнастической терминологии мак 10 баллов Подготовка конспектов 1) комплекса упражнений мак, 10 баллов 2) подвижной игры мак 10 баллов	Темы: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Гимнастическая терминология. Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм. Методики составления программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности. Образовательные результаты: умеет: использовать средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; (Комплекс упражнений, закаливающие мероприятия, дневник самоконтроля) владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества.
Самостоятельная работа (обяз.)	ведение дневника самоконтроля мак 10 баллов	Тема: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по разделу	Контрольный тест мак 10 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)		
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	