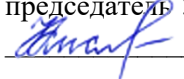


УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УМР и КО,
 председатель УМС СГСПУ
 Н.Н. Кислова

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**
 Учебный план ФПСО-626ПОо(4г)
 Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
 Направленность (профиль): «Психология образования»

Квалификация **бакалавр**
 Форма обучения **очная**
 Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
 Часов по учебному плану 72
 в том числе:
 аудиторные занятия 24
 самостоятельная работа 48

Виды контроля в семестрах:
 зачеты 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	1(1.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	8	8	8	8
Практические	16	16	16	16
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	24	24	24	24
Контактная работа	24	24	24	24
Сам. работа	48	48	48	48
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 и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 122

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль): «Психология образования»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 30.04.2026 г. протокол №9

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 23.06.2026 г. №11

Зав. кафедрой Воеводина Т.М.

Начальник УОП



Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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.

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

Область профессиональной деятельности: 01 Образование и наука

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.03

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	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Теоретический раздел			
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	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья /Пр/	1	2	2
1.3	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья /Ср/	1	6	0
1.4	Социально-биологические основы физической культуры /Лек/	1	2	2
1.5	Социально-биологические основы физической культуры /Пр/	1	2	0
1.6	Социально-биологические основы физической культуры /Ср/	1	6	0
1.7	Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе. /Лек/	1	1	0
1.8	Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе. /Пр/	1	2	0
1.9	Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе. /Ср/	1	6	0
1.10	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы /Лек/	1	1	0
1.11	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы /Пр/	1	2	0
1.12	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы /Ср/	1	6	0
1.13	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Лек/	1	2	0
1.14	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Пр/	1	2	2

1.15	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Ср/	1	4	0
Раздел 2. Методико-практический раздел				
2.1	Гимнастическая терминология /Пр/	1	2	0
2.2	Гимнастическая терминология /Ср/	1	8	0
2.3	Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм /Пр/	1	2	2
2.4	Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм /Ср/	1	6	0
2.5	Методики составления программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности /Пр/	1	2	2
2.6	Методики составления программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности /Ср/	1	6	0
5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)				
5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)				
1 семестр, 5 лекций, 9 практических занятий				
Раздел 1. Теоретический раздел				
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)				
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья				
Основные положения организации физического воспитания в вузе.				
Понятие «здоровье», его содержание и критерии; Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности; Здоровый образ жизни обучающегося; Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни				
Лекция №2 (2 часа)				
Социально-биологические основы физической культуры				
Контрольные вопросы: Организм, физиологическая и функциональная система организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, гипоксия, гипокинезия и гиподинамия, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы				
Практическое занятие №2 (2 часа)				
Социально-биологические основы физической культуры				
Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система; Закономерности и механизмы образования двигательного навыка; Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека; Физиологические закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки				
Лекция №3 (2 часа)				
Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе. (1 час)				
Контрольные вопросы: Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.				
Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы. (1 час)				
Контрольные вопросы: Возрастные особенности развития детей школьного возраста; Двигательный режим школьника, критический минимум двигательной активности; Влияние физических упражнений на динамику возрастного развития; Осанка и состояние здорового образа жизни школьника; Взаимосвязь физического развития с умственной работоспособностью школьников.				
Практическое занятие №3 (2 часа)				
Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе				
Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.				
Практическое занятие №4 (2 часа)				
Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы				
Осанка и состояние здорового образа жизни школьника; Взаимосвязь физического развития с умственной работоспособностью школьников; Обязанности членов педагогического коллектива школы по охране здоровья и физическому развитию учащихся; Задачи, содержание и формы физического воспитания в школе; Урок физической культуры как основная форма физического воспитания; Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; Внеклассные формы обучения; Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия				
Лекция №4 (2 часа)				
Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.				
Контрольные вопросы: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств				
Практическое занятие №5 (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 6 (2 часа)

Гимнастическая терминология

Необходимость принятия единой спортивной гимнастической терминологии. Основные положения туловища, рук, ног. Основные движения. Команды, построения, перестроения, в шеренге, колонне, на месте, в движении. Методики составления и проведения комплексов утренней гимнастики и физических пауз с группой занимающихся

Практическое занятие №7 (2 часа).

Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм

Определение и роль подвижных игр в жизни современных детей. Классификации подвижных игр. Техника безопасности при проведении подвижных игр с детьми разного школьного возраста.

Практическое занятие №8 (2 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 обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья	Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту Электронный курс https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=213	Тест 1
2	Социально-биологические основы физической культуры	Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту Электронный курс https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=213	Тест 2
3	Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе.	Изучение литературы, написание конспекта «Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба, передвижение на лыжах)» Электронный курс https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=213	Конспект
4	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы	Изучение литературы, написание конспекта «Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей», подготовка к тесту Электронный курс https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=213	Тест 3
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Изучение литературы, написание конспекта «Методика индивидуального подхода и применения средств, для направленного развития отдельных физических качеств», подготовка к тесту Электронный курс https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=213	Тест 4
6	Гимнастическая терминология	Изучение литературы, написание конспекта Электронный курс https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=213	Конспект
7	Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм	Изучение литературы, написание конспекта Электронный курс https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=213	Конспект
8	Методики составления программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности.	Изучение литературы, написание конспекта «Методы самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма (стандарты, индексы, функциональные пробы)». «Методики составления и ведения дневника самоконтроля»	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»	Реферат
2	Методики составления 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»	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

Дата обращения к электронным учебным изданиям, электронным образовательным ресурсам, современным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
ЛП.1	Чертов Н. В.	Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – 118 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131 . – Библиогр.: с. 112. – ISBN 978-5-9275-0896-9. – Текст : электронный.	Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012.
ЛП.2	Е. А. Мусатов, Е. Н. Чернышева, О. А. Прянишникова [и др.]	Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) : учебное пособие / Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – 315 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223 . – Библиогр.: с. 286-294. – ISBN 978-5-94809-537-0. – Текст : электронный.	Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011.

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
ЛП.1	Фудин Н. А.	Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте / Н. А. Фудин, А. А. Хадарцев, В. Орлов ; под ред. А. И. Григорьева ; худож. А. Ю. Литвиненко ; Учреждение Российской академии наук Научно-исследовательский институт нормальной физиологии им. П. К. Анохина, Медицинский институт Тульского государственного университета [и др.]. – 321 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481831 . – Библиогр.: с. 297-307. – ISBN 978-5-9500178-7-2. – Текст : электронный.	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 и спорт»

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		21	40
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		26	45
Промежуточная аттестация		9	15
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, тах 8 баллов Написание тестов тах 8 баллов Подготовка и участие в блиц-опросах тах 5 баллов	Темы: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья Социально-биологические основы физической культуры Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы 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.

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
 Направленность (профиль): «Психология образования»
 Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»

Самостоятельная работа (обяз.)	Изучение дополнительной литературы по темам, подготовка к написанию тестов max 10	Темы: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья Социально-биологические основы физической культуры Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий
Самостоятельная работа (на выбор)	Написание реферата max 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 max 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 max 5 баллов Блиц-опрос на знание гимнастической терминологии max 5 баллов Подготовка конспектов 1) комплекса упражнений max, 5 баллов 2) подвижной игры max 6 баллов	Темы: Гимнастическая терминология Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм Методики составления 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 max 10 баллов	Тема: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий
Самостоятельная работа (на выбор)	Написание конспекта max 4	Тема: Методики составления 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 max 10 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	26-45 баллов	
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации	