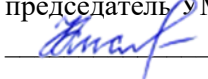


УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР и КО,  
председатель УМС СГСПУ

 Н.Н. Кислова

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ

## Физическая культура

### рабочая программа дисциплины (модуля)

|                         |                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Закреплена за кафедрой  | <b>Физического воспитания и спорта</b>                                                                                                                                                                          |
| Учебный план            | <p>ФНО-625ДНО(5г)</p> <p>Направление подготовки:<br/>44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)</p> <p>Направленность (профиль): «Дошкольное образование» и «Начальное образование»</p> |
| Квалификация            | <b>бакалавр</b>                                                                                                                                                                                                 |
| Форма обучения          | <b>очная</b>                                                                                                                                                                                                    |
| Общая трудоемкость      | <b>2 ЗЕТ</b>                                                                                                                                                                                                    |
| 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 |     |
|---------------------------------------|--------|-----|-------|-----|
|                                       | УП     | РПД | УП    | РПД |
| Вид занятий                           |        |     |       |     |
| 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**

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): «Дошкольное образование» и «Начальное образование»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 11.04.2025 протокол №10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания и спорта**

Протокол от 27.05.2025 г. №10

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. |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-----------|
|             | <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         | 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 |
| <b>Раздел 2. Методико-практический раздел</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                             |   |   |   |
| 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 |
| <b>5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                             |   |   |   |
| <b>5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                             |   |   |   |
| <b>1 семестр, 5 лекций, 9 практических занятий</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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |   |   |   |
| 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<br>Электронный курс<br><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, подготовка к тесту<br>Электронный курс<br><a href="https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213">https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213</a>                                                                                                                                | Тест 2                |
| 3                                                        | Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе.                                                                                       | Изучение литературы, написание конспекта<br>«Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба, передвижение на лыжах)»<br>Электронный курс<br><a href="https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213">https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213</a> | Конспект              |
| 4                                                        | Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы                                                                                                       | Изучение литературы, написание конспекта<br>«Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей», подготовка к тесту<br>Электронный курс<br><a href="https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213">https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213</a>                                                         | Тест 3                |
| 5                                                        | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий                                                                 | Изучение литературы, написание конспекта<br>«Методика индивидуального подхода и применения средств, для направленного развития отдельных физических качеств», подготовка к тесту<br>Электронный курс<br><a href="https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213">https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213</a>            | Тест 4                |
| 6                                                        | Гимнастическая терминология                                                                                                                                            | Изучение литературы, написание конспекта<br>Электронный курс<br><a href="https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213">https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213</a>                                                                                                                                                    | Конспект              |
| 7                                                        | Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм                                                                                                 | Изучение литературы, написание конспекта<br>Электронный курс<br><a href="https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213">https://lms.sgspsu.ru/course/view.php?id=213</a>                                                                                                                                                    | Конспект              |
| 8                                                        | Методики составления программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности.                                                                     | Изучение литературы, написание конспекта<br>«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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a> . – 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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272223">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272223</a> . – 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 | Ланда Б. Х.         | Диагностика физического состояния : обучающие методика и технология : учебное пособие / Б. Х. Ланда. — 129 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471216">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471216</a> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-87-9. – Текст : электронный.                                                                                                                                                                                                                                              | Москва : Спорт, 2017.           |
| ЛП.2 | 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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481831">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481831</a> . – 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 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-1 шт., 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 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Физическая культура»

Курс 1 Семестр 1

| Вид контроля                                               |                                                         | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <b>Наименование раздела «Теоретический раздел»</b>         |                                                         |                               |                                |
| 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>                      |
| <b>Наименование раздела «Методико-практический раздел»</b> |                                                         |                               |                                |
| 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, тах 8 баллов<br>Написание тестов тах 8 баллов<br>Подготовка и участие в блиц-опросах тах 5 баллов | <p>Темы:</p> <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры</p> <p>Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе</p> <p>Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы</p> <p>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий</p> <p><u>Образовательные результаты:</u></p> <p>Знает средства, методы, социально-биологические основы физической культуры, ее рекреационные функции для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>Умеет подбирать средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>Умеет определять уровень физической подготовленности и выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и условий профессиональной деятельности.</p> |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самостоятельная работа (обяз.)                             | Изучение дополнительной литературы по темам, подготовка к написанию тестов max 10                                                                                                                                                         | Темы:<br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья<br>Социально-биологические основы физической культуры<br>Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе<br>Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы<br>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<br>Блиц-опрос на знание гимнастической терминологии max 5 баллов<br>Подготовка конспектов<br>1) комплекса упражнений max, 5 баллов<br>2) подвижной игры max 6 баллов | Темы:<br>Гимнастическая терминология<br>Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм<br>Методики составления программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности<br><u>Образовательные результаты:</u><br>Знает средства, методы, социально-биологические основы физической культуры, ее рекреационные функции для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.<br>Умеет подбирать средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.<br>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.<br>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                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |