

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

Дата подписания: 13.10.2025 10:57:27

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

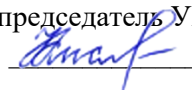
**высшего образования**

**«Самарский государственный социально-педагогический университет»**

**Кафедра физического воспитания и спорта**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по УМР и КО,  
председатель УМС СГСПУ

 Н.Н. Кислова

## **ЗДОРОВЬЕБСЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ**

### **Физическая культура**

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

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план **ФИЯ-625АФo(5г)**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): «Иностранный язык» (английский) и «Иностранный язык» (французский)

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

в том числе:

аудиторные занятия 24

самостоятельная работа 48

Виды контроля в семестрах:

зачеты 1

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

| Семестр(Курс.Номер семестра на курсе) | <b>1(1.1)</b> |     | <b>Итого</b> |     |
|---------------------------------------|---------------|-----|--------------|-----|
| Вид занятий                           | УП            | РПД | УП           | РПД |
| Лекции                                | 8             | 8   | 8            | 8   |
| Практические                          | 16            | 16  | 16           | 16  |
| В том числе инт.                      | 6             | 6   | 6            | 6   |
| Итого ауд.                            | 24            | 24  | 24           | 24  |
| Контактная работа                     | 24            | 24  | 24           | 24  |
| Сам. работа                           | 48            | 48  | 48           | 48  |
| Итого                                 | 72            | 72  | 72           | 72  |

Программу составил(и):

Лапина Наталья Михайловна

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

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура**

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): «Иностранный язык» (английский) и «Иностранный язык» (французский)

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 21.03.2025 протокол №9

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     | 0         |
| 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 | 1 |
| 2.4 | Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм /Ср/                            | 1 | 6 | 0 |
| 2.5 | Методики составление программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности /Пр/ | 1 | 2 | 1 |
| 2.6 | Методики составление программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности /Ср/ | 1 | 6 | 0 |

## 5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

### 5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

#### 1 семестр, 4 лекции, 8 практических занятий

##### Раздел 1. Теоретический раздел

###### Лекция № 1 (2 часа)

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья

Контрольные вопросы: Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, профессиональная направленность физического воспитания. Понятие «здоровье», его содержание и критерии; Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности;

###### Практическое занятие № 1 (2 часа)

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья

Основные положения организации физического воспитания в вузе.

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

###### Лекция № 2 (2 часа)

##### Социально-биологические основы физической культуры

Контрольные вопросы: Организм, физиологическая и функциональная система организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, гипоксия, гипокинезия и гиподинамия, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы

###### Практическое занятие №2 (2 часа)

##### Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система; Закономерности и механизмы образования двигательного навыка; Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека; Физиологические закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки

###### Лекция № 3 (2 часа)

##### Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе. (1 час)

Контрольные вопросы: Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.

##### Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы. (1 час)

Контрольные вопросы: Возрастные особенности развития детей школьного возраста; Двигательный режим школьника, критический минимум двигательной активности; Влияние физических упражнений на динамику возрастного развития; Осанка и состояние здорового образа жизни школьника; Взаимосвязь физического развития с умственной работоспособностью школьников.

###### Практическое занятие № 3 (2 часа)

##### Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе

Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

###### Практическое занятие № 4 (2 часа)

##### Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы

Осанка и состояние здорового образа жизни школьника; Взаимосвязь физического развития с умственной работоспособностью школьников; Обязанности членов педагогического коллектива школы по охране здоровья и физическому развитию учащихся; Задачи, содержание и формы физического воспитания в школе; Урок физической культуры как основная форма физического воспитания; Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; Внеклассные формы обучения; Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

###### Лекция № 4 (2 часа)

##### Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

Контрольные вопросы: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств

###### Практическое занятие № 5 (2 часа)

##### Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля.

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

##### Раздел 2. Методико-практический раздел

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| <p>Практическое занятие № 6 (2 часа)<br/>                     Гимнастическая терминология</p> <p>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</p> <p>Практическое занятие № 7 (2 часа).</p> <p>Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм</p> <p>Определение и роль подвижных игр в жизни современных детей. Классификации подвижных игр. Техника безопасности при проведении подвижных игр с детьми разного школьного возраста.</p> <p>Практическое занятие № 8 (2 часа)</p> <p>Методики составления программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности.</p> <p>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.</p> |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

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

#### 6.1.2. Дополнительная литература

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

### 6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC  
 - Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite  
 - GIMP  
 - Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month).  
 - Microsoft Windows 10 Education  
 - XnView  
 - Архиватор 7-Zip

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

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

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

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

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

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы,

термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.

Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.

Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Физическая культура»

Курс 1 Семестр 1

| Вид контроля                                                |                                                         | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <b>Наименование раздела: «Теоретический раздел»</b>         |                                                         |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:                                |                                                         |                               |                                |
| 1                                                           | Аудиторная работа                                       | 15                            | 25                             |
| 2                                                           | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 5                              |
| 3                                                           | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               | 4                              |
| Контрольное мероприятие по разделу                          |                                                         | 4                             | 6                              |
| Промежуточный контроль                                      |                                                         | 21                            | 40                             |
| <b>Наименование раздела: «Методико-практический раздел»</b> |                                                         |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:                                |                                                         |                               |                                |
| 1                                                           | Аудиторная работа                                       | 25                            | 40                             |
| 2                                                           | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 5                             | 10                             |
| 3                                                           | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу                          |                                                         | 5                             | 10                             |
| Промежуточный контроль                                      |                                                         |                               |                                |
| Промежуточная аттестация                                    |                                                         |                               |                                |
| Итого:                                                      |                                                         | 56                            | 100                            |

| Вид контроля                                              | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов                                                                                      | Темы для изучения и образовательные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Текущий контроль по разделу «Теоретический раздел»</b> |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Аудиторная работа                                         | Написание конспекта лекций, участие в обсуждениях, max 10 баллов<br>Написание тестов max 10 баллов<br>Подготовка и участие в блиц-опросах max 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> |

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Направленность (профиль): «Иностранный язык» (английский) и «Иностранный язык» (французский)  
 Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               | Умеет определять уровень физической подготовленности и выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и условий профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Самостоятельная работа (обяз.)                                    | Изучение дополнительной литературы по темам, подготовка к написанию тестов max 5                                                                                                                                                              | 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 6                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)                            | 21-40 баллов                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Текущий контроль по разделу «Методико-практический раздел»</b> |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Аудиторная работа                                                 | Активная работа на каждом методико-практическом занятии max 10 баллов<br>Блиц-опрос на знание гимнастической терминологии max 10 баллов<br>Подготовка конспектов<br>1) комплекса упражнений max, 10 баллов<br>2) подвижной игры max 10 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)                                 |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Контрольное мероприятие по разделу                                | Контрольный тест max 10 баллов                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)                            |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Промежуточная аттестация                                          | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |