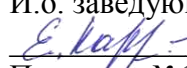


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Еремина Юлия Сергеевна
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 16.06.2025 16:25:51
Уникальный программный ключ:
10fd1e68a2d857e525acc62cd56a176b06c6c5d3

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Буденновске

Кафедра начального образования и гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующий кафедрой
 Е.А. Карагодина
Протокол №10
от 06.05.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль(и) (направленность) «Начальное образование» и «Информатика»

Форма обучения Очная

Срок освоения ОПОП 5 лет

Кафедра специальной педагогики и естественнонаучных дисциплин

Год начала обучения 2025

Буденновск, 2025 г.

Программу составил: – Смышнов А.М., преподаватель
(Фамилия И.О., уч. степень, уч. звание, должность)

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 125 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (Зарегистрировано в Минюсте России 15.03.2018 № 50358).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Начальное образование» и «Информатика», утвержденного Советом филиала от 17.04.2025 г., протокол № 6.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры начального образования и гуманитарных дисциплин, протокол № 10 от 06 мая 2025 г. для исполнения в 2025-2026 учебном году

И. о. заведующего кафедрой Е.А. Карагодина Е.А. Карагодина

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой Ю. И. Стебловская Ю. И. Стебловская

Срок действия рабочей программы дисциплины: 2025-2026 учебный год

Содержание

1. Цель и задачи, дисциплины.....	
2. Задачи освоения дисциплины.....	
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	3
4. Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	
5. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	
6. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий	
7. Контроль качества освоения дисциплины.....	
8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	
9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы.....	
10. Материально-техническое обеспечение дисциплины	
Лист изменений рабочей программы дисциплины	

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 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, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка, Легкая атлетика, Лечебная физическая культура.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код наименование компетенции	и	Код индикатора компетенции	и наименование достижения
Универсальные компетенции			
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		УК-7.1.	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
		УК-7.2.	Владеет технологией здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать	Уметь	Владеть
- знать значение основных показателей физического развития, функциональной подготовленности, на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности, правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту - знать требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности обучающихся;	- уметь применять знание методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта - уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке; оценивать уровень физической подготовленности обучающихся; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях	- владеть основами планирования и проведения занятий по физической культуре; основами контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования - владеть технологией самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности, приемами и технологией правил техники безопасности при выполнении упражнений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке)

5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по курсам

[illegible]

Курсовая работа/ проект											
Часы на контроль											
Итого	72										72

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	Промежуточная аттестация (К)	СРС	Всего	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
Семестр 1								
Раздел 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»								
Тема 1. Предмет и задачи здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов.	2				2	4	УК-7.1; УК-7.2;	Тест, реферат
Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2				2	4	УК-7.1; УК-7.2;	реферат
Тема 3. Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и ее организация в ВУЗе.	2				2	4	УК-7.1; УК-7.2;	реферат
Тема 4. Основы здоровой жизнедеятельности студентов.	2				2	4	УК-7.1; УК-7.2;	реферат
Раздел 2 «Социально-биологические основы физической культуры»								
Тема 1. Естественнаучные основы здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов.	2				2	4	УК-7.1; УК-7.2;	реферат
Тема 2. Психофизиологические причины развития утомления в физическом и умственном труде.	2				2	4	УК-7.1; УК-7.2;	реферат
Тема 3. Психофизиологические причины развития утомления в	2				2	4	УК-7.1; УК-7.2;	реферат

физическом и умственном труде.								
Тема 4. Психофизиологические методы повышения работоспособности в интеллектуальной и физической деятельности.	2				2	4	УК-7.1; УК-7.2;	реферат
Раздел 3 Культура здорового образа жизни								
Тема 1. Физическая культура, как основа здоровой жизнедеятельности студентов.		2			2	4	УК-7.1; УК-7.2;	реферат, тест
Тема 2. Гигиена, психогигиена и здоровая жизнедеятельность студентов.		2			2	4	УК-7.1; УК-7.2;	реферат, тест
Тема 3. Профилактика вредных привычек у молодежи.		2			2	4	УК-7.1; УК-7.2;	реферат, тест
Раздел 4 Психофизиологические основы физического воспитания.								
Тема 1. Психофизиологические основы индивидуализации обучения и воспитания учащихся.		2			2	4	УК-7.1; УК-7.2;	реферат, тест
Раздел 5 Средства и методы физического воспитания.								
Тема 1. Общая физическая и специальная подготовка студентов в образовательном процессе.		2			2	4	УК-7.1; УК-7.2;	реферат, тест
Раздел 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями								
Тема 1. Олимпийские игры и Универсиады и стремление молодежи к гармоническому психофизическому развитию.		2			2	4	УК-7.1; УК-7.2;	реферат, тест
Тема 2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.		2			2	4	УК-7.1; УК-7.2;	реферат, тест
Раздел 7 Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов								

Тема 1. Профессионально - прикладная физическая и психологическая подготовка студентов.		2			2	4	УК- 7.1; УК- 7.2;	реферат, тест
Раздел 8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.								
Тема 1. Психомоторное развитие молодежи.		2			2	4	УК- 7.1; УК- 7.2;	реферат, тест
Тема 2. Научно - обоснованный выбор индивидуального вида спортивного совершенствования студентов.		2			1,7	3,5	УК- 7.1; УК- 7.2;	реферат, тест
Форма промежуточной аттестации (зачёт)				0,3		0,3	УК- 7.1; УК- 7.2;	Тест
Всего за семестр:	16	20		0,3	35,7	72		
Итого:	16	20		0,3	35,7	72		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1.).

7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе,	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание

на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
---	--	---	--

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС филиала СГПИ в г. Буденновске.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций; подготовка сообщения (реферата); выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим занятиям; подготовка к экзамену.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов .Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко.- Москва : Издательство Юрайт, 2021.-424 с.- (Высшее образование).-ISBN 978-5-534-02483-8.-Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].-URL: <https://urait.ru/bcode/468671>
2. Данилов, А.В. Физическая культура: учебное пособие. -Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. <https://e.lanbook.com/book/115679>
- 3.Физическая культура и спорт: учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. -Москва: МИСИ - МГСУ, 2021.-380 с.-ISBN 978-5-7264-2862-8.-Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система.- URL: <https://e.lanbook.com/book>
4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков.- 2-е изд.- Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 160 с. - (Высшее образование). -ISBN 978-5-534-10524-7. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/493629>

Дополнительная литература:

- 1.Каткова, А. М. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. -64 с. -ISBN 978-5-4263-0617-2. -Текст: электронный //Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book>
- 2..Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск: СФУ, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система.- URL: <https://e.lanbook.com/book/157654>

Периодические издания:

- 1.Физкультура и спорт.-2017-2018гг.
- 2.[Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения](https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/194274/#1//ЭБС Лань) - 2014г. №1 <https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/194274/#1//ЭБС Лань>
- 3.[Физическое воспитание и спортивная тренировка](https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/384959/#1) - 2017г. №3 <https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/384959/#1>
- 4.Человек.Спорт.Медицина. <https://rucont.ru/efd/13421>

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Лист актуализации рабочей программы дисциплины

№ п/п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Разработана, утверждена и введена в действие на основании: Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 125 и в соответствии с Письмом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 15.11.2023 № МН-5/203212 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по подготовке педагогических кадров на основе единых подходов к их структуре и содержанию образовательных программ высшего образования («Ядро высшего педагогического образования»)).	Протокол заседания кафедры от «06» мая 2025 г. № 10	06.05.2025 г.