


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Еремина Юлия Сергеевна
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 11.06.2025 14:20:44
Уникальный программный ключ:
10fd1e68a2d857e525acc62cd56af70b06cec5d3

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. заведующего кафедрой

 Е. А. Карагодина

Протокол № 10

от 06.05.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03.04 Физическая культура и спорт

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной программы: бакалавриат

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

Профили: «Начальное образование» и «Русский язык»

Форма обучения: заочная

Срок освоения: 5 лет 6 месяцев

Кафедра начального образования и гуманитарных дисциплин

Год начала подготовки: 2025

Буденновск, 2025 г.

Программу составил: Кряженко Е.Н., ст.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) от «22» февраля 2018 г. № 125 (ред. от 08.02.2021 № 83) «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 «Русский язык», 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

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой  Ю. И. Стебловская

Срок действия рабочей программы дисциплины: 2025-2026 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. Цель и задачи 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 у студентов направления 44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) «Начальное образование» и «Русский язык»; и квалификации выпускника – бакалавр.

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.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока

1.

Данная дисциплина базируется на знаниях, умениях, навыках, сформированные в процессе изучения школьного курса по безопасности жизнедеятельности.

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, физическая культура для студентов специальной медицинской группы).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
Универсальные компетенции		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	знать: основные принципы, средства и методы физической культуры; уметь: формулировать конкретные задачи физической культуры в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния

профессиональной деятельности.		здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий
	УК-7.2. Владеет технология 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.	знать: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; уметь: оценивать эффективность занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			1
Контактные часы	Всего:	36,3	36,3
	Лекции (Лек)	16	16
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (ПР)	20	20
	Лабораторные занятия (Лаб)		
Промежуточная аттестация (К)	Зачет	0,3	0,3
	Курсовая работа		
Самостоятельная работа студентов, в т.ч. с использованием электронного обучения (СР)		35,7	35,7
Подготовка к экзамену (контроль)			
Вид промежуточной аттестации		Зачет	Зачет
Общая трудоемкость (по плану)		72	72

5. 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								
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и ее организация в ВУЗе.	2				4	6	УК-7.1; УК-7.2;	Тест, реферат
Раздел 2 Социально-биологические основы физической культуры								
Естественнонаучные основы здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов. Психофизиологические причины развития утомления в физическом и умственном труде. Диагностика утомления психомоторной работоспособности человека. Психофизиологические методы повышения работоспособности в интеллектуальной и физической деятельности.	2				4	6	УК-7.1; УК-7.2	Тест, реферат
Раздел 3 Культура здорового образа жизни								
Физическая культура, как основа здоровой жизнедеятельности студентов. Гигиена, психогигиена и здоровая жизнедеятельность студентов. Профилактика вредных привычек у молодежи.	2				4	6	УК-7.1; УК-7.2	Тест, реферат
Раздел 4 Психофизиологические основы физического воспитания.								
Психофизиологические основы индивидуализации обучения и воспитания учащихся.	2				2	4	УК-7.1; УК-7.2	Тест, реферат
Раздел 5 Средства и методы физического воспитания.								
Общая физическая и специальная подготовка студентов в образовательном процессе.	2				2	6	УК-7.1; УК-7.2	Тест, реферат

Раздел 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями								
Олимпийские игры и Универсиады и стремление молодежи к гармоническому психофизическому развитию. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	2				2	4	УК-7.1; УК-7.2	Тест, реферат
Раздел 7 Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов								
Профессионально - прикладная физическая и психологическая подготовка студентов.	2				2	4		Тест, реферат
Раздел 8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.								
Психомоторное развитие молодежи. Научно - обоснованный выбор индивидуального вида спортивного совершенствования студентов.	2				2	4	УК-7.1; УК-7.2	Тест, реферат
Вводное занятие (ОФП)		2			2	4	УК-7.1; УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
Диагностика физической подготовленности студентов		2			2	4	УК-7.1; УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
Диагностика функционального состояния организма студентов		4			2	6	УК-7.1; УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции (развитие общей выносливости).		2			2	4	УК-7.1; УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
Легкая атлетика: (подготовка в беге на 100 м, 2000 м – жен., 3000 м – муж.), ОФП		2			2	4	УК-7.1; УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
Диагностика функционального состояния организма студентов		4			2	6	УК-7.1; УК-7.2	Тестирование физической подготовленности

Контрольные испытания по физической подготовленности студентов, как результат их деятельности		4			1,7	5,7	УК-7.1; УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
Форма промежуточной аттестации (зачёт)				0,3		0,3	УК-7.1; УК-7.2	Собеседование
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).

6. 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», «Положением о рейтинговой системе учета учебных достижений студентов в ГБОУ ВО СГПИ».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточных 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 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;	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, 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.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного 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,	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание 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

<p>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</p>		<p>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.</p>	<p>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.</p>
---	--	---	---

7. 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.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие. — Великие Луки : Великолукская ГСХА, 2022. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/261701>
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>
3. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / М. П. Стародубцев, А. В. Иваненко, И. Е. Кабаев, Т. А. Иваненко. — Санкт-Петербург : СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2022. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-

библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/279371>

Дополнительная литература:

1. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 203 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/74503>

2. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры : учебное пособие / Р.Р. Магомедов, Н.О. Щупленков, О.А. Щупленков [и др.] ; под редакцией Магомедова Р.Р.. — Ставрополь : СГПИ, 2017. — 476 с. — ISBN 978-5-906954-75-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/117747>

3. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом : учебное пособие / С.Н. Зуев, О.Е. Цой, Ю.В. Цубан [и др.]. — Москва : РТА, 2016. — 132 с. — ISBN 978-5-9590-0882-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/95023>

Физическая культура и спорт в специальной медицинской группе : учебное пособие / А. Агеев, А.М. Дауров, В.Е. Кульчицкий [и др.] ; под редакцией Р.Р. Магомедова. — Ставрополь : СГПИ, 2018. — 196 с. — ISBN 978-5-903998-92-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/117676>

Периодические издания:

1. Теория и практика физической культуры. - 2003-2017. - № 1-12
2. Физическая культура. воспитание. образование. тренировка.- 2003. - № 3-4; 2004. - № 1-6; 2005. - № 1-3; 2006-2009. - № 1-6; 2010. - № 4-6; 2011–2015. - № 1-6; 2016. - № 1-3
3. Адаптивная физическая культура. -2015-2017. - № 1-4

Интернет-ресурсы:

- 1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
- 2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура>
- 3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
- 4.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
- 5.Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
- 6.Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

9. 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.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Microsoft Windows Home/Pro 10/11. Лицензия: V9889235, V3027389.
2. Microsoft Office Std/Pro 2007/2019/2021. Лицензия: V9889235, V3027389.
3. Ubuntu-based Linux - Xubuntu 22.04. Лицензия: GNU GPLv3.
4. Apache OpenOffice 4.1.13. Лицензия: Apache license version 2.0.
5. Браузеры Yandex, Chrome, Firefox, Opera, Internet Explorer, Edge. Лицензия:

Freeware.

6. 7-Zip 22.01. Лицензия: GNU LGPLv3.
7. Adobe Acrobat Reader 21. Лицензия: Freeware.
8. VLC media player 3.0. Лицензия: GNU LGPLv2.1.
9. Редактор тестов Айрен 2.3. Лицензия: Freeware.
10. Kaspersky Endpoint Security 11. Лицензия: 0E26-210910-084908-180-634.

Лист актуализации рабочей программы дисциплин

№ 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 (ред. от 08.02.2021 № 83) 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.