

**СОГЛАСОВАНО**  
Декан факультета педагогического  
образования  
Ю.Э. Макаревская  
« 08 » 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по УРиКОД  
В.П. Ерлакова  
« 09 » 2021 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

#### Физическая культура и спорт

Шифр и направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Квалификация (степень) выпускника бакалавр  
Профиль подготовки бакалавра Психология и социальная педагогика  
Форма обучения заочная  
Выпускающая кафедра Кафедра педагогического и психолого-педагогического образования  
Кафедра-разработчик рабочей программы Кафедра физической культуры и спорта

Год набора - 2021

Курс	Трудоем- кость (час./лет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экс./зачет)
1	72/2	4	-	-	64	-	Зачет (4)
Итого:	72/2	4	-	-	64	-	Зачет (4)

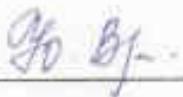
Рабочую программу составила:



Л.К. Федякина, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:**

И.О. Зав. кафедрой



Ю.А. Васильковская

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует  
библиотечному фонду СГУ

Директор НОБ



Е.С. Мысина

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и  
методического обеспечения



Васильченко В.В.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_/20\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

---

---

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_/20\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

---

---

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_/20\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

## 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Формирование знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

3. Понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Педагогическая (вожатская) практика Преддипломная практика

## 3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
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	<i>Знать:</i> основы физической культуры и здорового образа жизни, - средства и методы физической культуры <i>Уметь:</i> осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности <i>Владеть:</i> способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> основы здорового образа жизни <i>Уметь:</i> использовать здоровьесберегающие технологии <i>Владеть:</i> навыками здорового образа жизни

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
	УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	<i>Знать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья <i>Уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры <i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности

#### 4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1 Тематический план дисциплины

Таблица 3 – Распределение фонда времени по темам дисциплины

№ темы	Наименование тем дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				СРС
		Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	22	2	-	-	20
2	Основы здорового образа жизни студента	26	2	-	-	24
	Контрольная работа	20	-	-	-	20
	Зачет	4	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>64</b>

##### 4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование тем дисциплины	Краткое содержание занятия
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. Физическая культура в вузе. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья. Спорт – явление культурной жизни. Спорт. Массовый спорт, спорт высших

		достижений. Классификация видов спорта.
2	Основы здорового образа жизни студента	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровый образ жизни студента. Содержательные характеристики здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья

#### 4.1.2 Практические занятия не предусмотрены

#### 4.1.3 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование тем дисциплины	Вид СРС
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Изучение теоретического материала. Самостоятельные занятия. Развитие физических качеств. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
2	Основы здорового образа жизни студента	Изучение теоретического материала. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
3	Контрольная работа	Выполнение контрольной работы

#### 4.1.4 Интерактивные формы занятий

Количество занятий не предусмотрено учебным планом.

### 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### 4.2.1 Литература:

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. – Москва : Научный консультант, 2018. – 98 с. – 978-5-6040844-8-9. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везенцын. – Саратов : Вузовское образование, 2016. – 270 с. – 2227-8397. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. Вериго, Л. И. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Л. И. Вериго, А. М. Вышедко, Е. Н. Данилова. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2016. – 224 с. — ISBN978-5-7638-3560-1. — URL: <https://znanium.com/catalog/product/978650> (дата обращения: 25.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.

4. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь : учебник / В. И. Ильинич. – Москва : Гардарики, 2015. – 366 с. : ил. — ISBN 5-8297-0144-4 (в пер.) . — Текст : непосредственный.

5. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н. Н. Каргин, Ю. А. Лаамарти. — Москва : Инфра-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — ISBN 978-5-16-015939-3. — URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> (дата обращения: 25.12.2020). — Режим доступа:

для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.

6. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html> (дата обращения: 25.12.2020). —

Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.

7. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. — Москва : Гардарики, 2005. — 448 с. — ISBN 5-8297-0020-7 (в пер.). — Текст : непосредственный.

#### 4.2.2 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

1. Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. — Сочи, [2017-]. — URL: <http://lib.sutr.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). — Текст : электронный.

2. ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. — URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

3. SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. — URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

4. IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)». — Саратов, [2010-]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

5. Znanium.com : электронно-библиотечная система / ЭБС Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». — Москва, [2011-]. — URL: <http://znanium.com/> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. — Москва, [2004-]. — Режим доступа: <https://rosneb.ru> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

7. Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Вацнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». — Москва, [1997-]. — URL: <https://polpred.com/> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

8. КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». — Москва, [1997-]. — Режим доступа: локальная сеть СГУ. — Текст : электронный.

9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». — Электрон. дан. — Москва, [2014-]. — URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). — Текст : электронный.

10. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). — Москва, [2000-]. — URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

#### 4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрываются в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Раскройте понятие «физическая культура» как составной части культуры общества и личности.
2. Перечислите и охарактеризуйте основные компоненты физической культуры (физическое воспитание, спорт, ППФК, ОРФК, фоновые виды физической культуры, адаптивная физическая культура).
3. Дайте характеристику физической культуры как учебной дисциплины. Цель и задачи физического воспитания студентов.
4. Каким образом организован процесс физического воспитания студентов вуза? Методические основы распределения студентов по учебным группам.
5. Перечислите основополагающие законодательные, инструктивные и программные документы, регламентирующие процесс физического воспитания в вузе.
6. Перечислите средства физической культуры и дайте их краткую характеристику.
7. Раскройте определение понятия «физические упражнения». Классификация физических упражнений.
8. Сформулируйте понятие «техника физических упражнений». Основные характеристики физических упражнений (кинематические, динамические).
9. Раскройте методические принципы физического воспитания.
10. Раскройте понятие «методика занятий». Каковы ее составляющие?
11. Перечислите методы физической культуры. Охарактеризуйте их.
12. Дайте характеристику двигательного качества сила. Виды силовых способностей и методы развития силы.
13. Дайте характеристику двигательного качества гибкость. Методы развития гибкости, оценка уровня развития гибкости.
14. Дайте характеристику двигательного качества выносливость. Виды выносливости, методы развития выносливости.
15. Дайте характеристику двигательного качества быстрота. Формы и ее проявления, методы развития.
16. Какие основные этапы обучения двигательным действиям выделяются в физическом воспитании. Методика формирования двигательных умений и навыков.
17. Какие формы построения занятий в физическом воспитании вы знаете? Их краткая характеристика.
18. Раскройте определение понятия «здоровье», «параметры здоровья», «уровни здоровья», «количество здоровья», «стандарты здоровья».
19. Какие факторы, и в какой мере влияют на состояние здоровья человека?
20. Что понимаем под образом жизни человека? Раскройте факторы жизнедеятельности студентов, которые оказывают негативное воздействие на состояние здоровья.
21. Раскройте понятие здоровый образ жизни и его положительное влияние на личность студента.
22. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия аэробных упражнений на организм студента?

23. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия силовых упражнений на организм студента?

24. Виды контроля.

25. Контроль за физической подготовленностью при занятиях физической культурой.

26. Роль и значение физической культуры в обеспечении здоровья.

## **5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины**

Преподавание и изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в виде лекционных и самостоятельных занятий. В течение семестра студенты выполняют физические упражнения самостоятельно по указанию преподавателя, усваивают основные понятия. Характер и количество задач, решаемых на лекционных занятиях, определяется преподавателем, ведущим занятия. Успешность промежуточной аттестации определяется регулярностью посещения лекционных занятий и выполнением контрольной работы в срок.

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо выполнять домашнее задание с использованием основных форм физической культуры (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия).

**Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников**

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения литературы. В период изучения литературных источников необходимо также вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

### **Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету**

При подготовке к *зачету* следует руководствоваться РПД. Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе, выносятся на самостоятельное изучение.

На *зачете* студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. При подготовке к ответу на *зачете* студенту разрешено пользоваться рабочей программой дисциплины. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, преподаватель имеет право задать ему ряд вопросов, побуждающих и направляющих студентов к полному высказыванию по данной теме, в случае, если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается. Высказывания студентов должны соответствовать сути вопроса, быть логически выстроенными, доказательно раскрывать отношение отвечающего к излагаемой проблеме, выявлять личную точку зрения на использование тех или иных положений теоретического курса в практической работе. К зачету студент должен предоставить контрольную работу.

### **5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине**

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование знаний, умений и навыков, познавательной деятельности и обеспечивает интерес к данной дисциплине.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям: - определение цели, плана работы; - со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в изучении материала, подборе литературы; - контроль усвоения знаний, приобретения навыков регулярного ведения дневника самоконтроля, оценка дневника самоконтроля.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются: - комплект индивидуальных заданий, учебно-методических материалов и т.п.; - обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов для самостоятельной работы.

Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется на лекционных занятиях, зачете.

### **5.3 Особенности преподавания дисциплины**

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

- Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее

систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

- Самостоятельная работа студента, предусматривает выполнение работы - задание, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода.

Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### **5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «Физическая культура и спорт» определяются программой дисциплины и фондом оценочных средств, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

#### **5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

При обучении дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- ноутбук.
- Пакеты ПО общего назначения, OS Microsoft Windows.
- Дистанционная поддержка дисциплины: для передачи домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта кафедры.
- Мультимедийные средства.

##### **Стандартное лицензионное программное обеспечение**

Microsoft Windows 7 Professional, 8 Pro, 8.1 Pro, 10 Pro

Состав продукта:

Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint, Microsoft Outlook, Microsoft Publisher, Microsoft Access, Microsoft OneNote, Microsoft InfoPath.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЗИОС СГУ.

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**  
бакалавр  
«Психология и социальная педагогика»

**АННОТАЦИЯ**

рабочей программы дисциплины  
«Физическая культура и спорт»

Дисциплина обязательной части  
*Заочная форма обучения*

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	2/72
Цель изучения дисциплины	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Содержание дисциплины	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента
Формируемые компетенции (коды)	УК-7
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	<p>УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Педагогическая (вожатская) практика Преддипломная практика
Образовательные технологии	Лекционные занятия, самостоятельная работа, контрольная работа
Форма промежуточной аттестации	Зачет