Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 11.08.2025 15:53:45
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

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

**Кафедра теоретических основ и методики физического воспитания**

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
_____Н.Н. Кислова

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ
# Физическая культура

## рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теоретических основ и методики физического воспитания**

Учебный план ФФКС-б25Пз(4г6м)
Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): «Физическая культура»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 64

Виды контроля в семестрах:
зачеты 1

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр(Курс.Номер семестра на курсе) | **1(1.1)** | | Итого | |
|---|---|---|---|---|
| Вид занятий | УП | РПД | УП | РПД |
| Лекции | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Практические | 6 | 6 | 6 | 6 |
| В том числе инт. | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Итого ауд. | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Контактная работа | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Сам. работа | 64 | 64 | 64 | 64 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

Программу составил(и):

Левченко Александр Васильевич
Левченко Сергей Васильевич

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 44.03.01 Педагогическое образование. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 121

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): «Физическая культура»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 21.03.2025 г. протокол №9

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теоретических основ и методики физического воспитания**

Протокол от 27.05.2025 г. №10
Зав. кафедрой Майорова Н.В.

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. |
|---|---|---|---|---|
| | **Раздел 1. Теоретический раздел** | | | |
| 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 | Социально-биологические основы физической культуры /Ср/ | 1 | 8 | 0 |
| 1.3 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Пр/ | 1 | 2 | 0 |
| 1.4 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Ср/ | 1 | 8 | 0 |
| 1.5 | Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе /Ср/ | 1 | 8 | 0 |
| 1.6 | Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы /Ср/ | 1 | 8 | 0 |
| | **Раздел 2. Методико-практический раздел** | | | |
| 2.1 | Гимнастическая терминология /Ср/ | 1 | 12 | 2 |
| 2.2 | Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм /Ср/ | 1 | 10 | 0 |
| 2.3 | Методики составление программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности /Пр/ | 1 | 4 | 0 |
| 2.4 | Методики составление программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности /Ср/ | 1 | 10 | 0 |

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

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

**1 семестр, 1 лекция, 3 практических занятия**

**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)

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**

Практические занятия № 2-3 (4 часа)

Методики составление программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности. Место и определение рекреационной направленности форм физкультурной деятельности. Современные тенденции и направления физкультурных рекреаций. Классификации спортивных мероприятий. Составление программ спортивных праздников для разных возрастных и целевых аудиторий.

**5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

**Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине**

| № п/п | Темы дисциплины | Содержание самостоятельной работы | Продукты деятельности |
|---|---|---|---|
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья | Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту | Тест 1 |
| 2 | Социально-биологические основы физической культуры | Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту | Тест 2 |
| 3 | Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе. | Изучение литературы, написание конспекта | Конспект |
| 4 | Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно-важными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба, передвижение на лыжах) | Изучение литературы, написание конспекта | Конспект |
| 5 | Методика индивидуального подхода и применения средств, для направленного развития отдельных физических качеств | Изучение литературы, написание конспекта | Конспект |
| 6 | Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы | Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту | Тест 3 |
| 7 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий | Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту | Тест 4 |
| 8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей | Изучение литературы, написание конспекта | Конспект |
| 9 | Гимнастическая терминология | Изучение литературы, написание конспекта | Конспект |
| 10 | Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм | Изучение литературы, написание конспекта | Конспект |
| 11 | Методы самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма (стандарты, индексы, функциональные пробы). Методики составления и ведения дневника самоконтроля | Изучение литературы, написание конспекта | Дневник самоконтроля |

**Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор**

| № п/п | Темы дисциплины | Содержание самостоятельной работы | Продукты деятельности |
|---|---|---|---|
| 1 | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с учетом вашего личного распорядка и состояния здоровья | Изучение литературы, написание конспекта | Конспект |
| 2 | Принципы реализации навыков здорового образа жизни в профессиональной деятельности | Изучение литературы, написание конспекта | 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 : [16+] / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – 118 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131 | Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. |
| Л1.2 | Е. А. Мусатов, Е. Н. Чернышева, О. А. Прянишникова [и др.] | Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспект) : учебное пособие / Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – 315 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223 | 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 / Б. Х. Ланда. — 129 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216 | Москва : Спорт, 2017. |
| Л2.2 | Фудин Н. А. | Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте / Н. А. Фудин, А. А. Хадарцев, В. Орлов ; под ред. А. И. Григорьева ; худож. А. Ю. Литвиненко ; Учреждение Российской академии наук Научно-исследовательский институт нормальной физиологии им. П. К. Анохина, Медицинский институт Тульского государственного университета [и др.]. – 321 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481831 | 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., Парта-2 шт. |
| 7.3 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, Спортивный зал. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа. |
| 7.4 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения лекционных занятий, практических занятий, индивидуальных консультаций, групповых консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран). |
| 7.5 | Наименование специального помещения: помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, Помещение для хранения оборудования ФФКС. |

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

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать 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 удается 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.

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Физическая культура»

Курс 1 Семестр 1

| Вид контроля | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|
| **Наименование раздела: «Теоретический раздел»** | | |
| 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 |
| **Наименование раздела: «Методико-практический раздел»** | | |
| 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 |
|---|---|---|
| **Текущий контроль по разделу «Теоретический раздел»** | | |
| Аудиторная работа | Написание конспекта лекций, участие в обсуждениях, max 10 баллов<br>Написание тестов max 10 баллов<br>Подготовка и участие в блиц-опросах<br>max **5** баллов | Темы:<br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья<br>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий<br>Образовательные результаты:<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.) | Изучение дополнительной литературы по темам, | Темы:<br>Социально-биологические основы физической культуры |

| | | |
|---|---|---|
| | подготовка к написанию тестов max 5 | 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 | |
| **Текущий контроль по разделу «Методико-практический раздел»** | | |
| 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>Методики составление программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности<br>Образовательные результаты:<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 | |