Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 02.08.2024 12:28:54
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

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ
Физическая культура
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ФФ-б24РЛз(5г6м)
Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) «Русский язык» и «Литература»

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):

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 образование 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) «Русский язык» и «Литература»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 26.04.2024 г. протокол №10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 25.06.2024 г. №11
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 науки

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	10	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	8	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
	/Зачет/	1	0	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

Практическое занятие №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 «Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей», подготовка к тесту Электронный курс https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=213	Тест 1
2	Социально-биологические основы физической культуры	Изучение литературы, написание конспекта «Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы», подготовка к тесту Электронный курс https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=213	Тест 2
3	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Изучение литературы, написание конспекта «Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно-важными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба, передвижение на лыжах)», подготовка к тесту Электронный курс https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=213	Конспект Тест 4
4	Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе	Изучение литературы, написание конспекта «Методика индивидуального подхода и применения средств, для направленного развития отдельных физических качеств» Электронный курс https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=213	Конспект Тест 3
5	Гимнастическая терминология	Изучение литературы, написание конспекта Электронный курс https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=213	Конспект
6	Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм	Изучение литературы, составление конспекта для проведения подвижных игр с детьми разного влзраста Электронный курс https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=213	Конспект
7	Методики составление программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности.	Изучение литературы, написание конспектов «Методы самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма (стандарты, индексы, функциональные пробы)», «Методики составления и ведения дневника самоконтроля» Электронный курс https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=213	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» Электронный курс https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=213	Реферат

2	Методики составление 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» Электронный курс https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=213	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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы,	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. – Библиогр.: с. 112. – ISBN 978-5-9275-0896-9. – Текст : электронный.	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. – Библиогр.: с. 286-294. – ISBN 978-5-94809-537-0. – Текст : электронный.	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. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-87-9. – Текст : электронный.	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. – Библиогр.: с. 297-307. – ISBN 978-5-9500178-7-2. – Текст : электронный.	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) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).
- 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	13	21
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	5	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		4
Контрольное мероприятие по разделу		3	5
Промежуточный контроль		**21**	**40**
Наименование раздела «Методико-практический раздел»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	13	21
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	7	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		4
Контрольное мероприятие по разделу		6	10
Промежуточный контроль		**26**	**45**
Промежуточная аттестация		**9**	**15**
	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 8 баллов Написание тестов max 8 баллов Подготовка и участие в блиц-опросах max 5 баллов	Темы: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий Образовательные результаты: 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. 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 10	Темы: Социально-биологические основы физической культуры Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе

		Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы 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 5	
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 5 баллов Блиц-опрос на знание гимнастической терминологии max 5 баллов Подготовка конспектов 1) комплекса упражнений max, 5 баллов 2) подвижной игры max 6 баллов	Темы: Гимнастическая терминология Методики составление программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности Образовательные результаты: 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. 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)	Написание конспекта max 4	Тема: Методики составление программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности. написание конспекта «Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с учетом вашего личного распорядка и состояния здоровья»
Контрольное мероприятие по разделу	Контрольный тест max 10 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	26-45 баллов	
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	