

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор института  
социальных технологий

Шулубина С.А.

" / 8 " 09 2020 г.

•

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.05 «Физическая культура и спорт»**

Направления подготовки

**44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»,**

Профили подготовки

**«История и общественные науки»**

Форма обучения

Очная

г. Магадан 2020 г.

Рабочая программа дисциплины рассмотрела и одобрена на заседании кафедры социальных и гуманитарных наук, протокол от «18» сентября 2020 г. № 1.

## **1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины Б1.О.05 «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**

Дисциплина Б1.О.05 «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть дисциплин блока Б1 в объеме 72 часа, изучается на 1 семестре очной формы обучения.

Для изучения данной дисциплины бакалавр обязан владеть универсальными компетенциями, содержащимися в федеральных государственных стандартах программ бакалавриата, или знаниями, умениями и навыками, освоенными им в общеобразовательной школе по предмету «Физическая культура».

## **3. Требования к результатам освоения дисциплины**

Результаты освоения дисциплины определяются сформированными у обучающегося компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины в соответствии с ФГОС ВО обучающийся должен:

### **Знать:**

- основные понятия и категории теории физической культуры, компонентов профессиональной направленности физической культуры личности.
- возможности формирования и развития основных физических качеств, составляющих физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Уметь:**

- Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- Соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни; применяет методы и средства физической культуры в целях сохранении и укреплении здоровья.
- отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

**Иметь практический опыт:**

- использования средств физической культуры в профессиональной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности.
- использования основ физической культуры в оздоровительных целях для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
- составления комплексов упражнений для профилактики различных заболеваний.

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**4. Требования к условиям реализации дисциплины**

**4.1. Общесистемные требования**

Университет располагает на праве собственности и ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы дисциплины.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории СВГУ, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда Университета обеспечивает доступ к учебному плану, рабочей программе данной дисциплины , электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе дисциплины .

**4.2. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению**

*4.2.1. Описание материально-технической базы, рекомендуемой для осуществления образовательного процесса по дисциплине*

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине имеются учебные аудитории, оснащенные техническими средствами обучения (мультимедиа проекторы).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся (научно-техническая библиотека СВГУ) оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Состав необходимого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения: MS Office или его аналоги.

*4.2.2. Описание материально-технической базы (в т.ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающиеся из числа инвалидов.*

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ должны быть обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**Рекомендуемое материально-техническое и программное обеспечение образовательного процесса студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ**

<b>Категории студентов с ОВЗ и инвалидностью по нозологии</b>	<b>Материально-техническое и обеспечение</b>	<b>Программное обеспечение</b>
С нарушением зрения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличительные устройства (лупа, электронная лупа);</li> <li>- устройства для чтения текста для слепых («читающая машина»);</li> <li>- средства для письма по системе Брайля: прибор Брайля, бумага, грифель;</li> <li>- принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля и рельефнографических изображений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- программа невизуального доступа к информации на экране компьютера (например, JAWS forWindows);</li> <li>- программа для чтения вслух текстовых файлов (например, Balabolka);</li> <li>- программа увеличения изображения на экране (Magic)</li> </ul>
С нарушением слуха	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекты электроакустического и звукоусиливающего оборудования с комбинированными элементами проводных и беспроводных систем на базе профессиональных усилителей;</li> <li>- мультимедийный проектор;</li> <li>- интерактивные и сенсорные доски.</li> </ul>	программы для создания и редактирования субтитров, конвертирующие речь в текстовый и жестовый форматы на экране компьютера (iCommunicator и др.).
С нарушением опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные клавиатуры;</li> <li>- специальные мыши;</li> <li>- увеличенные в размерах ручки и специальные накладки к ним, позволяющие удерживать ручку и манипулировать ею с минимальными усилиями;</li> <li>- утяжеленные (с дополнительным грузом) ручки, снижающие проявления трепора при письме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- программа «виртуальная клавиатура»;</li> <li>- специальное программное обеспечение, позволяющие использовать сокращения, дописывать слова и предсказывать слова и фразы, исходя из начальных букв и грамматической формы предыдущих слов.</li> </ul>

#### 4.3. Требования к кадровым условиям реализации дисциплины (п. 4.4.3 ФГОС

Реализация дисциплины обеспечивается педагогическими работниками Организации, а также лицами, привлекаемыми Организацией к реализации программы бакалавриата на иных условиях.

Квалификация педагогических работников отвечает квалификационным требованиям, указанным в профессиональных стандартах. Педагогические работники ведут научную, учебно-методическую и (или) практическую работу, соответствующую профилю преподаваемой дисциплины (модуля)

#### 4.4. Требования к применяемым механизмам оценки качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся по дисциплине

##### 4.4.1. Внутренняя оценка

Внутренняя оценка проводится в форме текущего контроля успеваемости, целью которого является оценка уровня поэтапного освоения обучающимися учебной дисциплины (модуля), а так же промежуточной аттестации обучающихся, которая проводится в соответствии с календарным учебным графиком и позволяет установить динамику успеваемости обучающихся по учебной дисциплине.

Для оценки знаний возможно использование результатов олимпиад по программам высшего образования.

#### 5. Структура и содержание дисциплины, включая объем контактной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа.

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине включает в себя занятия лекционного типа.

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного типа определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет 16 часов.

Контактная работа при проведении промежуточной аттестации включает в себя индивидуальную сдачу зачета. Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,15 часа на одного обучающегося.

Таблица 1 Очная форма обучения.

Формы текущего контроля: посещаемость, выполнение программы, активность на занятиях; формы промежуточного контроля: 1 семестр – зачет.

## **6. Аннотация содержания дисциплины (модуля)**

### **Содержание дисциплины:**

#### **Модуль 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ**

- 1.1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества
- 1.2. Фоновые виды физической культуры.
- 1.3. Цель, задачи и формы организации физического воспитания
- 1.4. Физическая культура в структуре профессионального образования
- 1.5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического спортивного совершенствования
- 1.6. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении

#### **Модуль 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ**

- 2.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система
- 2.2. Строение организма
- 2.3. Воздействие внешней среды на организм человека
- 2.4. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма
- 2.5. Воздействие физических упражнений и их выбор для обеспечения высокого уровня функционирования основных систем.
- 2.6. Адаптация организма к воздействию физических нагрузок

#### **Модуль 3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (Часть 1)**

- 3.1. Методические принципы физического воспитания.
- 3.2. Средства и методы физического воспитания
- 3.3. Формирование двигательного навыка и этапы обучения движениям
- 3.4. Формирование психических качеств свойств личности в процессе физического воспитания

#### **Модуль 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (Часть 2)**

- 4.1. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи
- 4.2. Спортивная подготовка
- 4.3. Интенсивность физических нагрузок
- 4.4. Формы занятий физическими упражнениями

4.5. Структура и построение занятия по физической культуре

4.6. Коррекция физического развития

*Модуль 5. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*

5.1. Здоровый образ жизни и его составляющие

5.2. Организация двигательной активности

5.3. Личная гигиена и закаливание

5.4. Профилактика вредных привычек

5.5. Психофизическая регуляция организма

5.6. Физическое воспитание и самосовершенствование

5.7. Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процессе

*Модуль 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ*

6.1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание

6.2. Организация самостоятельных занятий

6.3. Управление процессом самостоятельных занятий

6.4. Интенсивность и пульсовой режим физической нагрузки

6.5. Самоконтроль т особенностями самостоятельных занятий

6.6. Корректировка содержания занятий по объективным показателям

*Модуль 7. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ*

7.1. Основные понятия

7.2. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов

7.3. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения

7.4. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов

7.5. Здоровье и работоспособность студентов

7.6. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов

7.7. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности

*Модуль 8. СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ. ЗНАЧЕНИЕ*

**МОТИВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ  
МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

- 8.1. Физическая культура личности
- 8.2. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса
- 8.3. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах

**Модуль 9. ТРАДИЦИОННЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

- 9.1. Традиционные оздоровительные системы
- 9.2. Современные оздоровительные системы

**Модуль 10. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
БАКАЛВРОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ**

- 10.1. Основы понятия «профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)»
- 10.2. Основные возможности различных видов спорта
- 10.3. Факторы, определяющие содержание ППФП
- 10.4. Производственная физическая культура в рабочее время
- 10.5. Средства профессионально-прикладной физической подготовки
- 10.6. Организация ППФП студентов в высших учебных заведениях
- 10.7. Методика подбора средств ППФП студентов
- 10.8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

**7. Образовательные технологии.**

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура спорт» используются следующие образовательные технологии:

1. Стандартные методы обучения:
  - лекции;
2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:
  - интерактивные лекции;

**8. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся**

1. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник [Электронный ресурс] / Под ред. И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть, С.С. Егоров, И.А. Мацур. – М.: Юнити-Дана, 2012. – 432 с. – 978-5-238-01157-8. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – 978-5-4458-3076-4. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

3. ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ».

4. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ.

## **9. Перечень учебной литературы и ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»**

### **9.1. Основная литература**

Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.

### **9.2. Дополнительная литература**

Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

### **9.3. Ресурсы ИТС «Интернет»**

**10. Рейтинг-план дисциплины**

Ф СВГУ «Рейтинг-план»

**РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ****Б1.О.05 Физическая культура и спорт**

Факультет филологический

Курс 1 группа ИиОН-01, семестр 1, 2020 /2021 учебного года

Преподаватель: Кудлова Е.Е.

Кафедра педагогики и валеологии

Аттестационный период	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Максимальное количество баллов
1	Модуль 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Присутствие на занятиях	2
	Модуль 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Участие в дискуссии	4
	Модуль 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (часть 1)	Теоретический опрос	4
2	Модуль 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (часть 2)		
	Модуль 5. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Присутствие на занятиях	2
	Модуль 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Участие в дискуссии	4
3	Модуль 7. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. средства физической культуры в регулировании работоспособности	Теоретический опрос	4
	Модуль 8. Структура физической культуры личности.	Присутствие на занятиях	2
	Модуль 9. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	Участие в дискуссии	4
	Модуль 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров и специалистов	Теоретический опрос	4

Рейтинг план выдан

(дата, подпись преподавателя)

Рейтинг план получен

(дата, подпись старосты группы)

## 11. Приложения

Приложение 1 Ф СВГУ «Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине »

Приложение 2 Протокол согласования рабочей программы дисциплины с другими дисциплинами (модулями)

Приложение 3 Лист изменений и дополнений

Приложение 4 Лист визирования рабочей программы дисциплины (модуля)

Примечание:

При наличии обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ при необходимости разрабатывается адаптированная рабочая программа дисциплины (модуля), учитывающая конкретную ситуацию и индивидуальные образовательные потребности обучающегося. Фонды оценочных средств при необходимости также адаптируются с целью оценки достижения запланированных результатов обучения и уровня сформированности компетенций, заявленных в образовательной программе. Материально-техническое обеспечение дисциплины может быть дополнено с учетом индивидуальных возможностей инвалидов и лиц с ОВЗ.

Автор: Кудлова Е.Е., старший преподаватель кафедры  
педагогики и валеологии Е.Кудлова 18.09.2020  
дата, подпись

Заведующий кафедрой педагогики и валеологии

Ирина Георгиевна Третьяк, И.Третьяк кандидат педагогических наук, доцент  
подпись

Приложение 2

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ (МОДУЛЯМИ)**

Наименование базовых дисциплин и разделов (тем), усвоение которых необходимо для данной дисциплины (модуля)	Предложения базовым дисциплинам (модулям) об изменениях в пропорциях материала, порядок изложения, введение новых тем курса и т.д.
Не требуется	

Согласовано:

Степень, звание, должность преподавателя,  
вносящего предложения

ИОФ

Степень, звание, должность преподавателя,  
ведущего дисциплину (модуль)

ИОФ

**Лист изменений и дополнений на 20\_\_/20\_\_ учебный год**

в рабочую программу дисциплины  
**Б1.О.05 «Физическая культура и спорт»**

Направления подготовки

**44.03.05 «Педагогическое образование ( с двумя профилями подготовки)»,**

Профиль подготовки

**«История и общественные науки»»**

1. В рабочую программу дисциплины (модуля) вносятся следующие изменения:

---

---

---

---

---

---

---

2. В рабочую программу дисциплины (модуля) вносятся следующие дополнения:

---

---

---

---

---

---

---

---

Автор: Кудлова Е.Е., старший преподаватель кафедры педагогики и валеологии  
\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
педагогики и валеологии протокол от «\_\_\_» 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой педагогики и валеологии \_\_\_\_\_  
Ирина Георгиевна Третьяк, кандидат педагогических наук, доцент  
«\_\_\_» 20\_\_ г.

**Лист визирования  
рабочей программы дисциплины**

Рабочая программа дисциплины Б1.О.05 «Физическая культура и спорт» проанализирована и признана актуальной для использования на 2020-2021 учебный год.

Протокол заседания кафедры педагогики и валеологии от

Заведующий кафедрой педагогики и валеологии \_\_\_\_\_  
Ирина Георгиевна Третьяк, кандидат педагогических наук, доцент  
«\_\_\_\_» 20\_\_\_\_ г.