

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ И.В. Зоря

подпись

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Русский язык и иностранный язык (английский язык)

Квалификация выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
Очная форма

Срок обучения 5 лет

Год начала подготовки 2020

Новокузнецк  
2020

## 1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

- Целями учебной дисциплины являются: формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности; адаптация (социальная, трудовая, бытовая) к жизни среди обычных людей.

Задачами учебной дисциплины являются:

- использование здоровье-сберегающих технологий в процессе обучения и воспитания;
- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее 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 специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил и возможностей укреплению иммунитета организма;
- Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения:
  - I - группа обучающихся, которые относятся к основной, подготовительной медицинской группе и группа спортивного совершенствования;
  - II - группа обучающихся, которые относятся к специальной медицинской группе;
  - III - группа обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Группы для занятий физической культурой формируются в зависимости от видов нарушения здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Распределение в учебные группы проводится по итогам медицинского осмотра в начале первого семестра обучающиеся распределяются по учебным группам с учетом индивидуальных особенностей, интересов, пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям не допускаются.

## 2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1. Дисциплины (модули)** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

Учебная дисциплина опирается на базовые знания и компетенции, полученные в процессе получения предыдущего образования.

Учебная дисциплина дополняет знания, умения и навыки, получаемые по одновременно изучаемым и последующим дисциплинам:

- Культурология;
- Философия.

## 3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

### – Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.</li> <li>– уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.</li> <li>– владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспе-</li> </ul>

			чения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<p>– знать: научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>– уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>– владеть: навыками использования методов и средств физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>

#### 4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа обучающихся с преподавателем включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы), групповые консультации и индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, промежуточную аттестацию обучающихся и иную контактную работу, предусматривающую групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем. Контактная работа обучающихся с преподавателем может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде.

Рабочей программой дисциплины предусмотрено проведение лекций, практических занятий (семинаров). Особое место в овладении

учебной дисциплины отводится самостоятельной работе, позволяющей получить максимальное представление о данной учебной дисциплине.

### Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		<b>ИТОГО</b>	<b>1 семестр</b>
Форма промежуточной аттестации			зачет
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	<b>72</b>	72
	<i>зачетных единиц</i>	<b>2</b>	2
Лекции, <i>академ. час.</i>		<b>18</b>	18
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0
Практические работы, <i>академ. час.</i>		<b>18</b>	18
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0
Консультации, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		<b>36</b>	36
Контроль, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0

### Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Теоретический (Материал раздела предусматривает овладение обучающимися, специальных знаний, необходимых для понимания процесса функционирования физической культуры общества и личности. Раздел изучают обучающиеся относящиеся ко всем медицинским группам. Самостоятельные занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.);

Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающихся. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Физическая культура в профессиональной деятельности обучающихся. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.;

Раздел 2 Практический (Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств личности, на овладение методами и средствами физической и спортивной деятельности, жизненно-необходимыми навыками и умениями.);

Тема 2.1 Для I и II - группы обучающихся.

Легкая атлетика.

Плавание.

Лыжные гонки.

Для III - группы обучающихся.

Основы шахматной игры.

Адаптивная физическая культура.

## 5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, академ. час
Раздел 1.	Теоретический раздел	
Тема 1.1.	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Основы здорового образа жизни обучающихся. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.</p> <p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.</p> <p>Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности обучающихся.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Особенности занятий избранным видом спорта или системой</p>	18

	физических упражнений.	
<b>Итого:</b>		<b>18</b>

## 6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, академ. час
Раздел 2; Тема 2.1.	<p>Для I и II групп обучающихся. Легкая атлетика (Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места). Плавание. (Кроль на груди. Кроль на спине). Лыжные гонки. (Повороты на месте. Лыжные ходы). Для III - группы обучающихся. Основы шахматной игры. История шахмат. Шахматная доска. Шахматные фигуры. Расположение шахматных фигур на доске. Как ходят фигуры. Сравнительная сила фигур. Цель игры. Рокировка и взятие на проходе. Шах и мат. Результат игры. Ничья в шахматах. Запись шахматной партии. Адаптивная физическая культура. Понятие «адаптивная физическая культура». Классификации физических упражнений. Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях сердечно-сосудистой системы и ЦНС. Обучение и совершенствование техники выполнения специаль-</p>	18

	<p>ных упражнений при нарушениях нарушений зрения – нарушении слуха.</p> <p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания.</p> <p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно-кишечного тракта и почек.</p> <p>Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодифлекс.</p> <p>Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.</p>	
<b>Итого:</b>		<b>18</b>

### 7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, академ. час
	<i>Отсутствуют</i>	
<b>Итого:</b>		<b>0</b>

### 8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, академ. час
	<i>Отсутствуют</i>	
<b>Итого:</b>		<b>0</b>

### 9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, академ. час
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к текущему контролю; 3. Прохождение тестирования.	16
Раздел 2.	1. Подготовка к практическому занятию; 2. Подготовка к текущему контролю; 3. Прохождение тестирования.	20
<b>Итого:</b>		<b>36</b>

### 10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:



1 Лечебная физическая культура: учебник для вузов / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева [и др.]; под ред. С.Н. Попова. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 413 с.: ил. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с.406-409.;

2 Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2018. — 153 с. — URL: <http://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA> (дата обращения: 24.03.2020);

3 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М.: Юрайт, 2018. — 191 с. — URL: <http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E> (дата обращения: 24.03.2020);

4 Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – Москва : Академия, 2007. – 143 с.: ил. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с. 141.;

5 Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; общ. ред. О. П. Панфилова. – Москва : ВЛАДОС, 2010. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002423.html> (дата обращения: 24.03.2020);

6 Физическая культура студента: учебник для вузов / М.Я. Виленский [и др.]; под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарика, 2000. – 447 с.;

7 Сакин, Н. А. Специфика спортивной тренировки пловцов : учебное пособие для вузов / Н. А. Сакин ; Сиб. гос. индустр. ун-т. – Новокузнецк : Издательский центр СибГИУ, 2011. – URL: <http://library.sibsiu.ru> (дата обращения: 24.03.2020);

8 Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Юрайт, 2018. — 125 с. — URL: <http://www.biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD> (дата обращения: 24.03.2020);

9 Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М.В. Степанова. – 2-е изд., доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808> (дата обращения: 24.03.2020);

10 Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Спорт, 2016. — 241 с.: ил. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995> (дата обращения: 24.03.2020).

**б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1 Консультант студента. Электронная библиотека технического ВУЗа : электронно-библиотечная система / ООО «Политехресурс». – Москва, [200 – ]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

2 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система / ООО «ЭБС ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 – ]. – URL: <http://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

3 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 – ]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа: по подписке;

4 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 – ]. – URL: <http://www.biblioclub.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Университетская информационная система РОССИЯ : электронная библиотека / НИВЦ МГУ им. М.В. Ломоносова. – Москва, [200 – ]. – URL: <http://uisrussia.msu.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 ЭБС ЮРАЙТ [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) : электронно-библиотечная система / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, [200 – ]. – URL: <http://www.biblio-online.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

7 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 – ]. – URL: <http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

8 Электронная библиотека УМЦ ЖДТ / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва, [2013 – ]. – URL: <https://umczdt.ru/books/>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

9 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 – ]. – URL: <http://libr.sibsiu.ru>.

**в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:**

- Kaspersky Endpoint Security;
- Microsoft Office 2007;
- Microsoft Office 2010.

**г) базы данных и информационно-справочные системы:**

1 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 Система ГАРАНТ : электронный периодический справочник / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

4 Электронный реферативный журнал (ЭлРЖ) : база данных / ВИНТИ РАН. – Москва, [200 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.

## **11 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины**

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;

- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий);

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

1. Штанга тяжелоатлетическая разборная (с оборудованием: подставки для штанги и дисков и др.)

2. Станок для выжимания штанги ногами

3. Станок для выжимания штанги руками лежа

4. Стойки для жима лёжа и приседаний

5. Универсальные блочные аппараты для развития силы

6. Универсальные тренажеры для силовых упражнений в разных режимах

7. Универсальные тренажеры для развития гибкости

8. Универсальные тренажеры для развития быстроты движений и двигательной реакции

9. Беговая дорожка (электрическая)

10. Наклонные доски для упражнений лежа (с изменяющимся углом наклона)

11. Баскетбольные щиты с кольцами и сеткой

12. Волейбольные стойки с сеткой (съёмные)

13. Скамейки гимнастические

14. Скакалки

15. Перекладина гимнастическая пристенная

16. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, для регби, резиновые гимнастические

17. Насос для накачивания мячей

18. Обручи гимнастические

19. Татами

- 20.Макивары для кикбоксинга
  - 21.Перекладина навесная универсальная
  - 22.Доска наклонная навесная
  - 23.Канат
  - 24.Тренировочный манекен
  - 25.Скамейки для жима лёжа
  - 26.Тренажер блочный
  - 27.Стойки для приседаний
  - 28.Футбольные ворота
  - 29.Шведская стенка
  - 30.Тренажер на жим лежа
  - 31.Тренажер на жим стоя
  - 32.Тренажер для бицепсов
  - 33.Тренажер для пресса
  - 34.Тренажер для пресса ногами
  - 35.Тренажер для мышц спины
  - 36.Фитболы
  - 37.Степ платформы
  - 38.Коврики гимнастические
  - 39.Ковер гимнастический
  - 40.Плавательные доски
  - 41.Лопатки для рук
  - 42.Аквапалка
  - 43.Катушка для хранения разделительных дорожек в бассейне
  - 44.Винтовки пневматические
  - 45.Гири, гантели, набивные мячи (разного веса)
  - 46.Лыжи
  - 47.Гимнастические палки;
  - 48.Ручные эспандеры
  - 49.Теннисные столы, ракетки для игры в теннис.
  - 50.Пневматическое оружие, мишени для стрельбы из пневматического оружия
  - 51.Зеркала настенные
  - 52.Музыкальный центр, с набором записей музыкального сопровождения
  - 53.Электронное табло для спортивных игр
  - 54.Шахматы
  - 55.Шахматные часы.
- База спортивного комплекса
- 1.Игровые залы
  - 2.Зал ритмической гимнастики № 71
  - 3.Тренажерный зал
  - 4.Зал атлетической гимнастики № 14
  - 5.Зал ОФП № 50
  - 6.Зал шахмат № 51

7. Открытый стадион широкого профиля с полосой препятствий:

- 1) лабиринт;
- 2) забор с наклонной доской;
- 3) разрушенный мост;
- 4) разрушенная лестница;
- 5) стенка с двумя проломами;
- 6) футбольное поле.

8. Легкоатлетические дорожки на бетонном основании с асфальтовым покрытием

9. Хранилище для лыж

10. Раздевалки для занятий зимними видами спорта

11. Тир

12. Бассейн

Материально-техническое обеспечение для дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Зал шахмат № 51

1. Стол для занятий шахматами;
2. Стулья;
3. Шахматы;
4. Шахматные часы;
5. Доска аудиторная;
6. Компьютер.

Зал № 38

1. Гимнастические палки;
2. Мячи резиновые гимнастические;
3. Обруч гимнастический.

Для занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» созданы специальные требования к спортивной базе для инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обеспечивающие доступность и безопасность занятий. Все спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

Описание доступной (без барьерной) среды в спортивном комплексе

В спортивном комплексе созданы условия для организации учебного процесса обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Вход в здание оборудован пандусом, дублирующим лестничный марш, оборудованный поручнями. Входные проемы имеют достаточную ширину, оборудованы распашными дверями со знаком безопасности (желтый круг). При входе в здание, в спортивном зале, предназначенном для проведения занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, в санитарном узле, установлена кнопка вызова работника.

На входе в спорткомплекс и на стадион установлены вывески, выполненные рельефно-точечным шрифтом.

Внутри спортивного комплекса размещены информационные таблички-указатели для слабослышащих и слабовидящих обучающихся. Рядом с залом № 51 шахмат оборудованы санитарно-гигиенические комнаты и душевые для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

Составитель(и):

Григораш Елена Евгеньевна  
Угольниковна Ольга Александровна

## **Приложение А**

### **Аннотация**

**рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»**

**по направлению подготовки (специальности)**

**44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

**(направленность (профиль) «Русский язык и иностранный язык  
(английский язык)»)**

**форма обучения – Очная форма**

### **1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины**

Целями учебной дисциплины являются:

- Целями учебной дисциплины являются: формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности; адаптация (социальная, трудовая, бытовая) к жизни среди обычных людей.

Задачами учебной дисциплины являются:

- использование здоровье-сберегающих технологий в процессе обучения и воспитания;
- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее 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 специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей

- физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил и возможностей укреплению иммунитета организма;
- Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения:
    - I - группа обучающихся, которые относятся к основной, подготовительной медицинской группе и группа спортивного совершенствования;
    - II - группа обучающихся, которые относятся к специальной медицинской группе;
    - III - группа обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Группы для занятий физической культурой формируются в зависимости от видов нарушения здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
- Распределение в учебные группы проводится по итогам медицинского осмотра в начале первого семестра обучающиеся распределяются по учебным группам с учетом индивидуальных особенностей, интересов, пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям не допускаются.

## **2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)**

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1. Дисциплины (модули)** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

Учебная дисциплина опирается на базовые знания и компетенции, полученные в процессе получения предыдущего образования.

Учебная дисциплина дополняет знания, умения и навыки, получаемые по одновременно изучаемым и последующим дисциплинам:

- Культурология;
- Философия.

## **3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине**

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

### **– Универсальные компетенции**

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности	– знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни



	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	человека и общества. – уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. – владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	– знать: научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. – уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. – владеть: навыками использования методов и средств физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

#### 4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	<b>ИТОГО</b>	<b>1 семестр</b>
Форма промежуточной аттестации		<b>зачет</b>

Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	<b>72</b>	72
	<i>зачетных единиц</i>	<b>2</b>	2
Лекции, <i>академ. час.</i>		<b>18</b>	18
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0
Практические работы, <i>академ. час.</i>		<b>18</b>	18
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0
Консультации, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		<b>36</b>	36
Контроль, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0

## 5 Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре учебной дисциплины выделяются следующие основные разделы (темы):

Раздел 1 Теоретический (Материал раздела предусматривает овладение обучающимися, специальных знаний, необходимых для понимания процесса функционирования физической культуры общества и личности. Раздел изучают обучающиеся относящиеся ко всем медицинским группам. Самостоятельные занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.);

Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающихся. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Физическая культура в профессиональной деятельности обучающихся. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.;

Раздел 2 Практический (Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств личности, на овладение методами и средствами физкультурной и спортивной деятельности, жизненно-необходимыми навыками и умениями.);

Тема 2.1 Для I и II - группы обучающихся.

Легкая атлетика.

Плавание.

Лыжные гонки.

Для III - группы обучающихся.

Основы шахматной игры.

Адаптивная физическая культура.

**6 Составитель(и):**

Григораш Елена Евгеньевна

Угольникова Ольга Александровна