

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет
Кафедра

Общеуниверситетские кафедры
Физвоспитания

Рабочая программа дисциплины (модуля)

дисциплина

Б1.О.08 Физическая культура и спорт

обязательная часть

Направление

44.03.02

Психолого-педагогическое образование

код

наименование направления

Программа

Психология и социальная педагогика

Форма обучения

Очная

Для поступивших на обучение в
2019 г.

Разработчик (составитель)

канд.пед.наук, доцент

Салеев Э. Р.

ученая степень, должность, ФИО

Стерлитамак 2022

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	3
2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	5
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	5
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)	6
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	8
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	10
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	10
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	11

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. выбирает оптимальные методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - методики развития физических качеств средствами физической культуры и базовых видов спорта; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;
	<p>УК-7.2. планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать самостоятельные занятия физической культурой и спортом оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

	<p>УК-7.3. соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. - навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. - навыками подбора оптимальных методов и средств физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности - навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
--	--	--

2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части.

1. Формирование устойчивой потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, улучшении физической и профессиональной подготовленности обучающихся, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.
2. Развитие способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зач. ед., 72 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Очная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	32
практических (семинарских)	
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	39,8

Формы контроля	Семестры
зачет	1

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				СР
		Контактная работа с преподавателем				
		Лек	Пр/Сем	Лаб		
9	Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	2	0	0	7,8	
9.1	Спорт как социальное явление	2	0	0	7,8	
8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	0	0	4	
7.1	Физическое воспитание как основа физической подготовки	4	0	0	4	
6.1	Основы профессионально – прикладной физической культуры	4	0	0	4	
8.1	Основы самоконтроля в процессе физвоспитания	2	0	0	4	
1	. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	0	0	4	
7	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	4	0	0	4	

1.1	Физическая культура как социо - культурное явление	4	0	0	4
2.1	Основы физического развития	4	0	0	4
3	Основы здорового образа жизни студентов	4	0	0	4
3.1	Физическая культура в обеспечении здоровья. студентов	4	0	0	4
4	Основы методики занятий физическими упражнениями.	4	0	0	4
4.1	Методическое обеспечение занятий физической культурой	4	0	0	4
5	Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	4	0	0	4
5.1	Врачебно – педагогическое обеспечение занятий физической культурой	4	0	0	4
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	4	0	0	4
2	Социально-биологические основы физической культуры.	4	0	0	4
	Итого	32	0	0	39,8

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
9	Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	
9.1	Спорт как социальное явление	1.Общая характеристика спорта. 2. Единая спортивная классификация. 3. Спорт в учебном заведении. 4.Студенческие спортивные соревнования. 5. Нетрадиционные системы физических упражнений. 6. Индивидуальный выбор видов спорта. 7 . Краткая характеристика основных групп видов спорта.
8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	
7.1	Физическое воспитание как основа физической подготовки	1.Принципы методики физического воспитания. 2.Средства и методы физического воспитания. 3.Воспитание физических качеств. 4.Общая физическая подготовка. 5.Специальная физическая подготовка. 6.Формы занятий физическими упражнениями. 7.Принципы спортивной тренировки. 8.Тренировочное занятие.
6.1	Основы профессионально – прикладной физической	1.Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической

	культуры	<p>подготовки человека к труду в современных условиях.</p> <p>2. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).</p> <p>3. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>4. ППФП в системе физического воспитания студентов.</p> <p>5. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов.</p> <p>6. Организация, формы и система контроля ППФП студентов.</p>
8.1	Основы самоконтроля в процессе физвоспитания	<p>1. Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>2..Врачебный контроль, его содержание и периодичность</p> <p>3.Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития.</p> <p>4. Оценка функционального состояния систем организма.</p> <p>5. Контроль за физической подготовленностью.</p> <p>6. Содержание педагогического контроля.</p> <p>7. Самоконтроль и его задачи</p>
1	. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	
7	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	
1.1	Физическая культура как социо - культурное явление	<p>1. Основные понятия.</p> <p>А) Физическая культура.</p> <p>Б) Физическое воспитание.</p> <p>В) Спорт.</p> <p>г)Физическое развитие.</p> <p>2. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры.</p> <p>3. Система физического воспитания.</p> <p>4. Компоненты физической культуры.</p> <p>5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.</p>
2.1	Основы физического развития	<p>1. Основные понятия.</p> <p>2. Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.</p> <p>3. Характеристики функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки.</p> <p>4. Обмен веществ и энергии – основа жизнедеятельности организма человека</p>

3	Основы здорового образа жизни студентов	
3.1	Физическая культура в обеспечении здоровья. студентов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровый образ жизни. Основные понятия. 2. Здоровье человека, как ценность. Факторы определяющие здоровый образ жизни 3. Режим труда и отдыха. 4. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка) 5. Гигиенические основы здорового образа жизни. 6. Рациональное питание
4	Основы методики занятий физическими упражнениями.	
4.1	Методическое обеспечение занятий физической культурой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные понятия <ol style="list-style-type: none"> а) методы физического воспитания; б) физические качества; в) общая физическая подготовка; г) специальная физическая подготовка. 2. Методические принципы физического воспитания. 3. Методы физического воспитания. 4. Формы организации физического воспитания. 5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
5	Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	
5.1	Врачебно – педагогическое обеспечение занятий физической культурой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные понятия <ol style="list-style-type: none"> а) Врачебный контроль; б) Педагогический контроль; в) самоконтроль 2. Субъективные показатели самоконтроля. 3. Объективные показатели самоконтроля 4. Функциональные пробы и тесты.
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	
2	Социально-биологические основы физической культуры.	

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа студентов включает в себя теоретический раздел и предполагает следующие виды работ:

- разработка упражнений различной целевой направленности (тренировочная, оздоровительная; силовая, стрейчинговая; релаксационная, развивающая).
- составление комплексов физических упражнений различной целевой направленности с учетом возрастных, гендерных и профессиональных особенностей.
- ведение дневника самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях.
- анализ методик исследования состояния здоровья, осанки, телосложения и психофизического статуса.
- самостоятельный выбор тем докладов, рефератов;
- подготовка докладов, рефератов;
- аналитическое исследование какой-либо проблемы;

Перечень тем для самостоятельной работы обучающихся:

1. Физическая культура как социо - культурное явление
2. Основы физического развития
3. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Методическое обеспечение занятий физической культурой
5. Врачебно – педагогическое обеспечение занятий физической культурой
6. Основы профессионально – прикладной физической культуры
7. Физическое воспитание как основа физической подготовки
8. Основы самоконтроля в процессе физвоспитания
9. Спорт как социальное явление

Список литературы для самостоятельной работы студентов:

1. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 23.06.2021)
2. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192> (дата обращения: 23.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114> (дата обращения: 23.06.2021).
4. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007> (дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807> (дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
6. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шулгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343> (дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114> (дата обращения: 23.06.2021).
2. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 23.06.2021)
3. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192> (дата обращения: 23.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная учебная литература:

1. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007> (дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807> (дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
3. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343>

(дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.

6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
-------	---