

**Частное образовательное учреждение высшего образования
"Ростовский институт защиты предпринимателя"**

(г. Ростов-на-Дону)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор
Паршина А.А.

Физическая культура и спорт
рабочая программа дисциплины (модуля)

Учебный план	z44.03.01_ЗФО_2022 ДО.plx 44.03.01 Педагогическое образование	
Квалификация	бакалавр	
Форма обучения	заочная	
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачеты 1
аудиторные занятия	8	
самостоятельная работа	62	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0,1	
часов на контроль	1,9	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Иная контактная работа	0,1	0,1	0,1	0,1
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8,1	8,1	8,1	8,1
Сам. работа	62	62	62	62
Часы на контроль	1,9	1,9	1,9	1,9
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):
старший преподаватель, Северин И.Н.

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 30.06.2022 протокол № 26.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Гуманитарные и социально-экономические дисциплины

Протокол от 31.05.2022 г. № 10

Зав. Кафедрой Гайломазова Е.С.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Дисциплина «Физическая культура и спорт» представляет собой дисциплину базовой части учебного плана.	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

3.1 Знать
- места физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне восприимчивости;
- общих опасностей и соответствующих способов защиты от них на уровне описания.
3.2 Уметь
- классифицировать средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья;
- определять общие опасности и способы защиты от них на уровне описания; описывать требования к охране труда на производстве
3.3 Владеть
-выбором средств и методов общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья;
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
что такое физическое развитие и физическая подготовленность
свободно физическое развитие и физическая подготовленность
свободно и уверенно физическое развитие и физическая подготовленность
определять личный уровень сформированности показателей
свободно определять личный уровень сформированности показателей
свободно и уверенно определять личный уровень сформированности показателей
уровнем сформированности показателей
свободно уровнем сформированности показателей физического развития
свободно и уверенно уровнем сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности
основы физической культуры
свободно основы физической культуры
свободно и уверенно основы физической культуры для осознания технологий
использовать основы физической культуры
свободно использовать основы физической культуры для осознания технологий
свободно и уверенно использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий
основами физической культуры для осознания технологий
свободно основами физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий
свободно и уверенно основами физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
-------------	---	----------------	-------	-------------	--------------------------	------------	------------

	Раздел 1.						
1.1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА. /Тема/	1	0				
1.2	/Лек/	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.3	/Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.4	СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ. /Тема/	1	0				
1.5	/Лек/	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.6	/Ср/	1	11	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.7	ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. /Тема/	1	0				
1.8	/Лек/	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.9	/Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.10	/Пр/	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.11	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. /Тема/	1	0				
1.12	/Лек/	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.13	/Ср/	1	11	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.14	/Пр/	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.15	МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ. /Тема/	1	0				
1.16	/Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.17	/Пр/	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.18	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП). /Тема/	1	0				
1.19	/Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.20	/Пр/	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.21	/ИКР/	1	0,1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.22	/Зачёт/	1	1,9	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

- 1) Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
- 2) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 3) Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
- 4) Физическая культура личности.
- 5) Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
- 6) Цели и задачи физической культуры студентов.
- 7) Организационно-правовые и программно-нормативные основы физической культуры в вузе
- 8) Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
- 9) Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
- 10) Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
- 11) Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
- 12) Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической направленности физической тренировки.
- 13) Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
- 14) Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
- 15) Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов, и ее отражение в образе жизни.
- 16) Влияние вредных привычек на здоровье человека, использование биоуправления как способа отказа от них.
- 17) Основные требования к организации здорового образа жизни.
- 18) Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
- 19) Показания и противопоказания для занятий физической культурой при различных заболеваниях.
- 20) Методы систематического наблюдения за состоянием здоровья, за физическим развитием, физической подготовкой и реакциями организма на физическую нагрузку в процессе занятий физической культурой.
- 21) Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания. Исследование функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата.
- 22) Общие понятия, критерии и факторы здоровья.
- 23) Виды и показатели здоровья. Методы исследования здоровья.
- 24) Значение физической культуры и физических упражнений для формирования телосложения и коррекции массы тела.
- 25) Понятие о физическом развитии человека, методы исследования физического развития.
- 26) Общая физическая подготовка. Цели, задачи ОФП.
- 27) Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка.
- 28) Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
- 29) Функциональное состояние. Физическая подготовленность и работоспособность.
- 30) Показатели функций сердечно-сосудистой системы, исследование реакций сердечно-сосудистой системы, исследование функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата.
- 31) Показатели состояния нервной системы, исследование функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата.
- 32) Оценка уровня физической подготовленности.
- 33) Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности.
- 34) Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод.
- 35) Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.
- 36) Воспитание выносливости, средства развития и тренировки выносливости.
- 37) Сила, понятие, виды. Средства развития силы, методы тренировки силы.
- 38) Гибкость, понятие, виды. Средства и методы развития гибкости.
- 39) Быстрота, понятие, виды. Средства для развития быстроты, методы тренировки быстроты.
- 40) Ловкость, понятие, средства и методы развития ловкости.
- 41) Определение понятия спорт. Основные этапы спортивной подготовки.
- 42) Особенности организации учебных занятий по видам спорта.
- 43) Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной и спортивной подготовки.
- 44) Оздоровительные системы физических упражнений по выбору студентов.
- 45) Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
- 46) Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
- 47) Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
- 48) Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
- 49) Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
- 50) Особенности использования средств физической культуры для профилактики нервноэмоционального и психофизиологического утомления студентов.
- 51) Особенности использования средств физической культуры для, повышения эффективности учебного труда.
- 52) Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
- 53) Психическое здоровье и эмоциональное состояние.
- 54) Исследования, определение и оценка психоэмоционального состояния.
- 55) Личностная и ситуативная тревожность, агрессивность, стресс, эмоции их влияние на здоровье.
- 56) Способы формирования психических качеств посредством оздоровительной физической культуры.

- 57) Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
- 58) Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
- 59) Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
- 60) Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленностью студентов.
- 61) Факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.
- 62) Прикладные виды спорта и их элементы.
- 63) Определение понятия профессиональное здоровье.
- 64) Физический, психический и социальный статус профессионального здоровья.
- 65) Правила сохранения и укрепления душевного (психического), физического и профессионального здоровья для студентов специальной медицинской группы.
- 66) Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.
- 67) Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
- 68) Профессиональные факторы, оказывающие негативное воздействие на состояние здоровья специалиста избранного профиля.
- 69) Физическая культура и спорт, как средство профилактики и борьбы с профессиональными заболеваниями.
- 70) Средства и методы профилактики травматизма на производстве.
- 71) Виды аномального развития.
- 72) Причины аномального развития.
- 73) Особенности психомоторного развития лиц с ограниченными возможностями здоровья.
- 74) Характеристика типичных нарушений у детей с сенсорными нарушениями (слуха, зрения).
- 75) Характеристика типичных нарушений у детей с речевыми нарушениями.
- 76) Характеристика типичных нарушений у детей с интеллектуальными нарушениями.
- 77) Особенности организации и проведения занятий по физической культуре с лицами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.
- 78) Основные педагогические принципы работы с детьми, имеющими нарушения в развитии.
- 79) Показания и противопоказания к физической нагрузке для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
- 80) Социальная и профессиональная реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры.

5.2. Темы письменных работ

1. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
2. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
4. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
6. Влияние вредных привычек на здоровье человека, использование биоуправления как способа отказа от них.
7. Основные требования к организации здорового образа жизни.
8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
9. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
10. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической направленности физической тренировки.
11. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов, и ее отражение в образе жизни.
12. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
13. Методические принципы физического воспитания. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности.
14. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод.
15. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
16. Сила, понятие, виды. Средства развития силы, методы тренировки силы.
17. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады.
18. Быстрота, понятие, виды. Средства для развития быстроты, методы тренировки быстроты.
19. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
20. Гибкость, понятие, виды. Средства и методы развития гибкости.
21. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
22. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
23. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
25. Психическое здоровье и эмоциональное состояние. Исследования, определение и оценка психоэмоционального

состояния

26. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
27. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
28. Воспитание выносливости, средства развития и тренировки выносливости.
29. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
30. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
31. Ловкость, понятие, средства и методы развития ловкости.
32. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
33. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
34. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
35. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.
36. Физическая культура и спорт, как средство профилактики и борьбы с профессиональными заболеваниями.
37. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
38. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
39. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
40. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
41. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.
42. Спортивная подготовка, цели задачи. Основные этапы спортивной подготовки.
43. Физический, психический и социальный статус профессионального здоровья

5.3. Фонд оценочных средств

1. Выполнить правильно основные элементы техники бега по прямой, используя многократный бег на различных отрезках дистанции, сначала в медленном темпе, затем с более высокой скоростью.
Основные требования к выполнению: прямолинейная направленность; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги; захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы; быстрая и мягкая постановка стопы на дорожку с переднебоковой части.
2. Продемонстрировать тактические варианты бега на дистанции, используя бег с равномерной скоростью и увеличением ее в конце, варианты преследования ведущего бег и его обход, начало финиширования и увеличение скорости бега на финише.
3. Методика тренировки для начинающих бегунов: чередование легкой и более тяжелой тренировочной работы в недельном микроцикле.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Контрольные работы, тесты, задачи.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Передельский А. А.	Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: учебник для высших учебных заведений физической культуры: учебник	Москва: Спорт, 2016

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Каткова А. М., Храмцова А. И.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Лифанов А. Д., Гейко Г. Д., Хайруллин А. Г.	Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие	Казань: Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2019

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Обучение по дисциплине (модулю) Физическая культура и спорт предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции, практические/семинарские) и самостоятельной работы студентов. Практические/семинарские занятия дисциплины могут проводиться в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, и навыков; оценки достижения компетенций.

Подготовка к лекции студентами заключается в следующем:

- повторить материал предыдущей лекции, прочитав его повторно;
- ознакомиться с темой предстоящей лекции (в рабочей программе учебной дисциплины);
- ознакомиться с учебными материалами по данной теме в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины или с электронными материалами, предложенными лектором;
- записать возможные вопросы, которые можно будет задать лектору.

Подготовка к практическим (семинарским) занятиям:

- внимательно прочитать материал лекций, относящихся к данному занятию, ознакомиться с учебными материалами, включая электронные в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины;
- подготовить развернутые ответы на вопросы, предложенные для обсуждения;
- выполнить задания, если они предусмотрены в письменной форме;
- понять, что осталось неясными и постараться получить на них ответ заранее;
- готовиться к практическим/семинарским занятиям можно как индивидуально, так и в составе малой группы;
- рабочую программу учебной дисциплины необходимо использовать в качестве основного ориентира в организации обучения;

Подготовка к промежуточной аттестации. К промежуточной аттестации необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем и тематикой письменных работ, а также методическими рекомендациями по их выполнению;
- перечнем вопросов (вопросов к зачету).