

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гайдамашко Игорь Вячеславович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 21.09.2022 14:18:46  
Уникальный программный ключ:  
c7b77973654876a9af4d3b280790bfd371557fdb

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

СОГЛАСОВАНО

Декан социально-педагогического  
факультета  
  
Ю.Э. Макаревская  
« 31 » 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УРиКОД  
В.П. Ердикова  
  
« 02 » 09 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура и спорт


|  |  |
|--|--|
| <b>Шифр и направление подготовки</b>         | 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) |
| <b>Квалификация (степень) выпускника</b>     | бакалавр   |
| <b>Профиль подготовки бакалавра</b>          | Математика и информатика   |
| <b>Форма обучения</b>                        | очная  |
| <b>Выпускающая кафедра</b>                   | Кафедра педагогического и психолого-педагогического образования    |
| <b>Кафедра-разработчик рабочей программы</b> | Кафедра физической культуры и спорта                               |

| Семестр       | Трудоем-<br>кость<br>(час./зет.) | Лекцион.<br>занятий,<br>(час.) | Практич.<br>занятий,<br>(час.) | Лаборт.<br>занятий,<br>(час.) | СРС,<br>(час.) | КР/КП | КРЗ | Форма<br>промежуточного<br>контроля<br>(экс./зачет) |
|---------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------------|-------|-----|---|
| <b>ОФО</b>    |                                  |                                |                                |                               |                |       |     |   |
| 1             | 72/2                             | -                              | 36                             | -                             | 36             | -     | -   | Зачет   |
| <b>Итого:</b> | 72/2                             | -                              | 36                             | -                             | 36             | -     | -   | Зачет   |

Сочи 2020 г.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 г. № 125

Рабочую программу составила:

  
Л.К. Федякина, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании кафедры физической культуры и спорта

Протокол № 1 от « 31 » 08 2020 г.

Заведующий кафедрой

  
И.Н. Овсяшников

Руководитель ОПОП

  
И.А. Иванов

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»

Протокол № 01 от « 31 » 08 2020 г.

Председатель УМСН

  
Ю.Э. Макаревич

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям  
Отдел качества образования и  
методического обеспечения

  
В.В. Васильченко

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РГД

Рабочая программа переутверждена на 202~~1~~/2022 учебный год, протокол № 10 заседания кафедры от « 01 » 07 202~~1~~ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Дополнений и изменений нет.

Заведующий кафедрой

Г.В. Васильковская И.А.

Рабочая программа переутверждена на 202\_\_/202\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа переутверждена на 202\_\_/202\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | Стр. |
|--|------|
| 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  | 5    |
| 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО 3++   | 5    |
| 3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ   | 5    |
| 4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ  | 6    |
| 4.1 Тематический план дисциплины   | 6    |
| 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины  | 9    |
| 4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине  | 11   |
| 5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ   | 11   |
| 5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины   | 11   |
| 5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине  | 11   |
| 5.3 Особенности преподавания дисциплины  | 12   |
| 5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья | 12   |
| 5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины   | 12   |
| Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ   | 14   |

## 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Формирование знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)» и является дисциплиной базовой части учебного плана.

Таблица 1

| Наименование категории (группы) компетенций                     | Код и наименование компетенции  | Дисциплины, участвующие в формировании компетенции  |
|---|---|---|
| <b>Универсальные компетенции</b>                                |   |   |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья |

## 3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

| Компетенции и индикаторы их достижения                          |   |   | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:  |
|---|---|---|---|
| Категория компетенций   | Код и наименование компетенции  | Код и наименование индикатора достижения компетенции  |   |
| <b>Универсальные компетенции</b>                                |   |   |   |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и | УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | <i>Знать:</i> основы физической культуры и здорового образа жизни, средства и методы физической культуры. (З-УК-7.1)<br><i>Уметь:</i> осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности. (У-УК-7.1)<br><i>Владеть:</i> способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности (Н-УК-7.1) |

| Компетенции и индикаторы их достижения |                                |   |  |
|--|--------------------------------|---|--|
| Категория компетенций                  | Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции  | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:   |
|  | профессиональной деятельности  | УК-7.2.<br>Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | <i>Знать:</i> основы здорового образа жизни. (З-УК-7.2)<br><br><i>Уметь:</i> использовать здоровьесберегающие технологии. (У-УК-7.2)<br><br><i>Владеть:</i> навыками здорового образа жизни. (Н-УК-7.2)  |
|  |                                | 7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования  | <i>Знать:</i> (З-УК-7.3) влияние оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья.<br><i>Уметь:</i> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа жизни. (У-УК-7.3)<br><i>Владеть:</i> методами и средствами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для формирования здорового образа жизни. (Н-УК-7.3) |

#### 4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Таблица 3

| № темы        | Наименование темы дисциплины | Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы |          |                      |                     |           |          |
|---------------|------------------------------|---|----------|----------------------|---------------------|-----------|----------|
|               |                              | Всего часов                                   | Лекции   | Практические занятия | Лабораторные работы | СРС       | Контроль |
| 1             | Общая физическая подготовка  | 72  | -        | 36                   | -                   | 36        |          |
|               | Зачет                        | -   | -        | -                    | -                   | -         | -        |
| <b>ИТОГО:</b> |                              | <b>72</b>                                     | <b>-</b> | <b>36</b>            | <b>-</b>            | <b>36</b> |          |

##### 4.1.1 Лекционные занятия не предусмотрены

#### 4.1.2 Практические занятия

| № п/п | Наименование темы дисциплины | Объем, часов | Краткое содержание занятия   | Формируемые ЗУН  | Ссылки на литературу |
|-------|------------------------------|--------------|--|--|----------------------|
| 1     | Общая физическая подготовка  | 2            | 1. Инструктаж по технике безопасности.<br>2. Анкетирование.<br>3. Тестирование.  | З-УК-7.1<br>З-УК-7.2<br>З-УК-7.3   | [1-8]                |
| 2     | Общая физическая подготовка  | 6            | Развитие гибкости.<br>Комплекс физических упражнений, направленный на развитие гибкости.   | З-УК-7.1<br>З-УК-7.2<br>З-УК-7.3<br>У-УК-7.1<br>У-УК-7.2<br>У-УК-7.3<br>Н-УК-7.1<br>Н-УК-7.2<br>Н-УК-7.3 | [1-8]                |
| 3     | Общая физическая подготовка  | 6            | Развитие силы.<br>Комплекс физических упражнений, направленный на развитие силы.   | З-УК-7.1<br>З-УК-7.2<br>З-УК-7.3<br>У-УК-7.1<br>У-УК-7.2<br>У-УК-7.3<br>Н-УК-7.1<br>Н-УК-7.2<br>Н-УК-7.3 | [1-8]                |
| 4     | Общая физическая подготовка  | 6            | Развитие выносливости.<br>Комплекс физических упражнений, направленный на развитие выносливости.   | З-УК-7.1<br>З-УК-7.2<br>З-УК-7.3<br>У-УК-7.1<br>У-УК-7.2<br>У-УК-7.3<br>Н-УК-7.1<br>Н-УК-7.2<br>Н-УК-7.3 | [1-8]                |
| 5     | Общая физическая подготовка  | 6            | Развитие быстроты.<br>Комплекс физических упражнений, направленный на развитие быстроты.   | З-УК-7.1<br>З-УК-7.2<br>З-УК-7.3<br>У-УК-7.1<br>У-УК-7.2<br>У-УК-7.3<br>Н-УК-7.1<br>Н-УК-7.2<br>Н-УК-7.3 | [1-8]                |
| 6     | Общая физическая подготовка  | 6            | Тема 6. Развитие координационных способностей.<br>Комплекс физических упражнений, направленный на развитие координационных способностей. | З-УК-7.1<br>З-УК-7.2<br>З-УК-7.3<br>У-УК-7.1<br>У-УК-7.2<br>У-УК-7.3<br>Н-УК-7.1<br>Н-УК-7.2<br>Н-УК-7.3 | [1-8]                |

|               |                             |           |   |  |       |
|---------------|-----------------------------|-----------|---|--|-------|
| 7             | Общая физическая подготовка | 4         | Выполнение контрольных нормативов (тестов) ВФСК «ГТО» | 3-УК-7.1<br>3-УК-7.2<br>3-УК-7.3<br>У-УК-7.1<br>У-УК-7.2<br>У-УК-7.3<br>Н-УК-7.1<br>Н-УК-7.2<br>Н-УК-7.3 | [1-8] |
|               | Зачет                       |           |   | 3-УК-7.1<br>3-УК-7.2<br>3-УК-7.3<br>У-УК-7.1<br>У-УК-7.2<br>У-УК-7.3<br>Н-УК-7.1<br>Н-УК-7.2             | [1-8] |
| <b>Итого:</b> |                             | <b>36</b> |   |  |       |

#### 4.1.3 Самостоятельная работа студента

| № п/п | Наименование темы дисциплины | Объем, часов | Вид СРС   | Формируемые ЗУН   | Ссылки на литературу |
|-------|------------------------------|--------------|---|---|----------------------|
| 1     | Общая физическая подготовка  | 6            | Развитие гибкости. Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости. Подготовка к тестированию. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. | 3-УК-7.1<br>У-УК-7.1<br>Н-УК-7.1<br>3-УК-7.2<br>У-УК-7.2<br>Н-УК-7.2<br>3-УК-7.3<br>У-УК-7.3<br>Н-УК-7.3[1-8] | [1-8]                |
| 2     | Общая физическая подготовка  | 8            | Развитие силы. Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития силы. Подготовка к тестированию. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.         | 3-УК-7.1<br>У-УК-7.1<br>Н-УК-7.1<br>3-УК-7.2<br>У-УК-7.2<br>Н-УК-7.2<br>3-УК-7.3<br>У-УК-7.3<br>Н-УК-7.3      | [1-8]                |
| 3     | Общая физическая подготовка  | 8            | Развитие выносливости. Изучение теоретического материала. Выполнение  | 3-УК-7.1<br>У-УК-7.1<br>Н-УК-7.1  | [1-8]                |

|               |                             |           |   |  |       |
|---------------|-----------------------------|-----------|---|--|-------|
|               |                             |           | комплекса упражнений для развития выносливости. Подготовка к тестированию. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.  | З-УК-7.2<br>У-УК-7.2<br>Н-УК-7.2<br>З-УК-7.3<br>У-УК-7.3<br>Н-УК-7.3                                     |       |
| 4             | Общая физическая подготовка | 6         | Развитие быстроты. Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Подготовка к тестированию. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.   | З-УК-7.1<br>У-УК-7.1<br>Н-УК-7.1<br>З-УК-7.2<br>У-УК-7.2<br>Н-УК-7.2<br>З-УК-7.3<br>У-УК-7.3<br>Н-УК-7.3 | [1-8] |
| 5             | Общая физическая подготовка | 6         | Развитие координационных способностей. Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития координационных способностей. Подготовка к тестированию. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. | З-УК-7.1<br>У-УК-7.1<br>Н-УК-7.1<br>З-УК-7.2<br>У-УК-7.2<br>Н-УК-7.2<br>З-УК-7.3<br>У-УК-7.3<br>Н-УК-7.3 | [1-8] |
| <b>Итого:</b> |                             | <b>36</b> |   |  |       |

#### 4.1.4 Интерактивные формы занятий ОФО

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом

#### 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 4.2.1 Литература:

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. – Москва : Научный консультант, 2018. – 98 с. – 978-5-6040844-8-9. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

2. Бакешин, К. П. Основы здорового образа жизни студента : учебное пособие / К. П. Бакешин. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 96 с. — 978-5-9227-0619-9. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под ред. И. С. Барчуков, В. Я. Кикоть. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 431 с. – 978-5-238-01157-8. – URL:

<http://www.iprbookshop.ru/81709.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – Саратов : Вузовское образование, 2016. – 270 с. – 2227-8397. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

5. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Я. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КНОРУС, 2013. - 238, [1] с. : табл. - (Бакалавриат).

6. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16 (переплет). - ISBN 978-5-98281-157-8. ЭБС «Znanium.com». Режим доступа: [catalog/product/417975](http://catalog/product/417975), по паролю.

7. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050104 (033300) – Безопасность жизнедеятельности / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2008. – 254, [1] с. : ил., табл. – (Высшее профессиональное образование) ( Педагогические специальности). ISBN 978-5-7695-5763. – Текст : непосредственный.

8. Федякин А. А. Методика силовой тренировки студентов вуза : методическое пособие / сост. А. А. Федякин, Л. К. Федякина, Ж. Г. Кортава. – Сочи : РИЦ ФГБОУ ВО "СГУ", 2018. – 41 с. – Текст непосредственный.

#### 4.2.2 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

1. Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, [2017-]. – URL: <http://lib.sutr.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.

2. ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. – URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 28.08.2019), – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. IPRbooks : электрошно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru/)». – Саратов, [2010-]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

5. Znanium.com : электронно-библиотечная система / ЭБС Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». –Москва, [2011-]. – URL: <http://znanium.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004-]. – Режим доступа: <https://rusneb.ru> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

7. Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочник». – Москва, [1997-]. – URL: <https://polpred.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

8. КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.

9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итееос». – Электрон. дан. – Москва, [2014-]. – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.

10. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000-]. – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

Зав. библиотекой



Е.С. Мыснина

#### **4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине**

Содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств (контролирующих материалов), предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС ВО.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- перечень вопросов к зачету;
- тесты ВФСК ГТО;
- тематику контрольных работ для студентов специальной группы;
- форму дневника самоконтроля.

### **5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины**

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде практических и самостоятельных занятий. В течение семестра студенты выполняют физические упражнения по указанию преподавателя, усваивают основные понятия. Характер и количество задач, решаемых на практических занятиях, определяется преподавателем, ведущим занятия. Успешность промежуточной аттестации определяется регулярностью посещения практических занятий.

**Методические рекомендации студентам по подготовке к практическим занятиям.** Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо выполнять домашнее задание с использованием основных форм физической культуры (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия и др.).

**Методические рекомендации студентам специальной группы по подготовке и написанию контрольной работы.** При написании контрольной работы студентам специальной группы следует обратить особое внимание на регулярность изучения основной и дополнительной литературы. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

**Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету.**

При подготовке к зачету необходимо руководствоваться рабочей программой по дисциплине «Физическая культура и спорт». К зачету студент должен выполнить:

- тесты ВФСК «ГТО»;
- контрольную работу (студенты специальной группы).

К зачету студент должен представить дневник самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

#### **5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине**

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование знаний, умений и навыков, познавательной деятельности и обеспечивает интерес к практическим занятиям.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, плана работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания контрольной работы;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной работы.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются:

- комплект индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем контрольных работ для студентов специальной группы со списком рекомендуемой литературы, образцов дневника самоконтроля о выполнении СРС и т.п.;
- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы.

Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется на практических занятиях, защите контрольной работы для студентов специальной группы, зачете.

### **5.3 Особенности преподавания дисциплины**

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

- практическое занятие - это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории (спортивном зале), направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения и навыки. Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий и контрольных занятий. На занятиях используются методы физического воспитания: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Метод регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой, что позволяет осуществлять двигательную деятельность по твердо предписанной программе, строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, точно дозировать интервалы отдыха, эффективно осваивать технику движений.

Игровой метод заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры. Этот метод обеспечивает всестороннее комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков.

Соревновательный метод заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности. Он позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

- самостоятельная работа студентов - вид деятельности, при котором в условиях систематического уменьшения прямого контакта с преподавателем студентами выполняются учебные задания.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний специальной группы, инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «Физическая культура и спорт» определяются программой дисциплины и фондом оценочных средств, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Студенты специальной группы (предоставляют справки определенного образца) имеющие ограниченные возможности здоровья и инвалиды (предоставляют справки КЭК) в начале учебного года приносят справки о состоянии здоровья и рекомендациями о допуске к практическим занятиям. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, формируются списки и организуются занятия совместно с другими обучающимися в основных группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

По окончании семестра студент пишет контрольную работу, связанную с характером отклонений в состоянии здоровья.

### **5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

При обучении дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- Ноутбук,

- Пакеты ПО общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы): OS

Microsoft Windows

- Дистанционная поддержка дисциплины: для передачи домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта кафедры.

- Мультимедийные средства.

Для практических занятий:

1. Спортивный зал.

2. Спортивный инвентарь: туристские коврики, перекладина, секундомер, рулетка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, степ-платформы и др.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: Skype, Zoom, Big Blue Button, Moodle, WhatsApp.

#### **Стандартное лицензионное программное обеспечение**

Microsoft Windows 7 Professional, 8 Pro, 8.1 Pro, 10 Pro

Microsoft Office Professional Plus 2007, 2010, 2013, 2016.

Состав продукта:

Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint, Microsoft Outlook, Microsoft Publisher, Microsoft Access, Microsoft OneNote, Microsoft InfoPath.

Приложение к рабочей программе дисциплины  
«Физическая культура и спорт»

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

бакалавр

«Математика и информатика»

**АННОТАЦИЯ**

рабочей программы дисциплины  
«Физическая культура и спорт»

*Обязательная дисциплина*

*Очная форма обучения*

Составитель аннотации – Федякина Л.К., к.п.н., доцент  
кафедры физической культуры и спорта

|   |   |
|---|---|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)            | 2/72  |
| Цель изучения дисциплины                              | Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |
| Содержание дисциплины                                 | Общая физическая подготовка   |
| Формируемые компетенции (коды)                        | УК-7  |
| Коды и наименование индикатора достижения компетенции | УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни<br>УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности<br>УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования |
| Дисциплины, участвующие в формировании компетенции    | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.  |
| Образовательные технологии                            | Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: практические занятия, самостоятельная работа  |
| Формы текущего контроля успеваемости                  | Тесты ВФСК «ГТО», выполнение контрольной работы студентами специальной группы, дневник самоконтроля.  |
| Форма промежуточной аттестации                        | Зачет   |

Зав. кафедрой  
физической культуры и спорта

И.Н. Овсянникова