

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Алтайский государственный педагогический университет»  
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе и  
международной деятельности

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Код, направление подготовки  
(специальности):  
44.03.05 Педагогическое образование (с  
двумя профилями)

Профиль (направленность):  
Русский язык и Литература

Форма контроля на курсе

Физическая культура и спорт

зачет 1

Квалификация:  
бакалавр

Форма обучения:  
заочная

Общая трудоемкость (час / з.ед.):  
72 / 2

Волохов  
Сергей  
Павлович

Подписано цифровой подписью: Волохов Сергей Павлович  
DN:  
1.2.643.3.131.1.1+120032323231303811312263634,  
1.2.643.100.3+12003232323231303811312263636,  
email=sergey\_pavlovich@altspu.ru, cn=И.И.И.И.И.И.И.И.И.  
И.И.И.  
ОБЩЕФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
ВОЗДЕЙСТВУЮЩЕЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»  
Филиал: Подпись, документ  
Местонахождение: Барнаул  
Дата: 2021.11.29 18:05:01 +0700

Программу составил (а):

Нефедкин О.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания

Программа подготовлена на основании учебного (ых) плана(ов) в составе ОПОП

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями): Русский язык и Литература

утвержденная Ученым советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от «27» мая 2019 г., протокол № 8 .

Программа утверждена:

на заседании кафедры физического воспитания института физической культуры и спорта

Протокол от «16» апреля 2019 г. № 5

Срок действия программы: 2019 – 2024 гг.

Зав. кафедрой: Золотухина И.А., кандидат педагогических наук, доцент

## 1.

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель:

Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-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 практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

#### 2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса.

#### 2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин, прохождения педагогической практики, подготовки к выпускной квалификационной работы и будущей профессиональной деятельности.

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Индикаторы достижения компетенции	Результаты сформированности компетенции по дисциплине
ИУК - 7.1. Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности	<p>Знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Умеет: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной</p>
ИУК - 7.2. Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма	<p>Знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.</p> <p>Владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
ИУК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике	<p>Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ...</p> <p>Владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности</p>

#### 5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Профиль (направленность)	курс	Всего часов	Количество часов по видам учебной работы					
			Лек.	Практ.	Лаб.	КСР	Сам. работа	Экзамен
Русский язык и Литература	1	72	2	2	0	4	64	0
Итого		72	2	2	0	4	64	0

## 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Раздел / Тема	Содержание	Количество часов			
			Лекц.	Практ.	Лаб.	Сам. работа
<b>1 курс</b>						
<b>1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента</b>						
1.1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Физическая культура и спорт – составляющие общей культуры общества. Ценности физической культуры.	2	0	0	0
1.2.	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.	Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Основные понятия и терминология	0	2	0	0
1.3.	Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.	Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования.	0	0	0	2
1.4.	Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.	Понятие о системе физической культуры. Организация физического воспитания в вузе. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.	0	0	0	2
1.5.	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.	Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	0	0	0	10
<b>2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания</b>						
2.1.	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.	Внешняя среда – природные и социально-экологические факторы, их влияние на организм и жизнедеятельность. Биологические ритмы и работоспособность.	0	0	0	2

2.2.	Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Физическое развитие человека.	Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.	0	0	0	2
2.3.	Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.	Функциональные системы организма (костная система, мышечная система). Физиологические системы организма.	0	0	0	6
2.4.	Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.	Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования организма. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека	0	0	0	14
<b>3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности</b>						
3.1	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровый образ жизни и его составляющие. Факторы риска и здоровья. Основные требования к организации здорового образа жизни.	0	0	0	2
3.2	Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и	Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами. Содержательные особенности составляющего здорового образа жизни: режим труда и отдыха, личная гигиена. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других	0	0	0	12

	других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения	психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения				
<b>4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе</b>						
4.1	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.	Общая физическая подготовка. Специальная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Интенсивность физических нагрузок. Развитие физических качеств.	0	0	0	2
4.2	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.	Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	0	0	0	10
4.3	Итоговый контроль /Зачёт/		0	4	0	0
	Итого 72		2	2+4	0	64

#### 7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ:

Курсовая работа не предусмотрена

#### 8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Контрольные вопросы и задания : Приложение 1.

#### 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

9.1. Рекомендуемая литература: Приложение 2.

##### 9.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru> .

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--i1abnckbmc19fb.xn--p1ai>

Научно-методический журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>

##### 9.3. Перечень программного обеспечения:

1. Пакет Microsoft Office.
2. Пакет LibreOffice.
3. Пакет OpenOffice.org.
4. Операционная система семейства Windows.
5. Операционная система Linux.
6. Интернет браузер.

7. Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.
8. Медиа проигрыватель.
9. Программа 7zip
10. Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows
11. Редактор изображений Gimp.

#### **9.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем: Приложение 3**

#### **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
3. Стадион.
4. Спортивный зал.
5. Лыжная база.
6. Тренажерный зал.
7. Учебные наглядные пособия.
8. Спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; легкоатлетический, лыжный, гимнастический инвентарь.

#### **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Учебный процесс направлен на получение знаний, умений и навыков по физической культуре и спорту, развитие умения студентов использовать методики самостоятельных занятий и овладение основами техники предлагаемых видов спорта.

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленные в соответствии с государственным образовательным стандартом. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине необходимо разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям.

Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе курса.

Построение практического занятия предполагает обучающий компонент за основу.

Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса. Содержание практических занятий фиксируется в РПД в разделе 6 настоящей программы. Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности студентов. Практические занятия выполняют следующие задачи: стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу; закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над

литературой; расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков; позволяют проверить правильность ранее полученных знаний; прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления; способствуют свободному оперированию терминологией; предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов. При подготовке к практическим занятиям необходимо просмотреть конспекты лекций и методические указания, рекомендованную литературу по данной теме.

Важной обязанностью преподавателя физической культуры является проверка практических навыков обучаемых. На основании этих проверок преподаватель получает четкое представление об уровне навыков и умений ученика. Во время практических занятий должна быть постоянная обратная связь студента и преподавателя, который следит за работой и помогает им сосредоточить внимание на отработке практических навыков в рамках изучаемой темы. Проверку практических навыков можно проводить как индивидуально, так и по группам.

Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта, желательно в тот же день (через 10 ч после лекции в памяти остается не более 30 -40 % материала).

С целью доработки необходимо в первую очередь прочитать записи, восстановить текст в памяти. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения, возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополнения и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Эта рекомендация, как и требование систематической и серьезной работы над всем лекционным курсом, подлежит безусловному выполнению.

Специальные условия обучения в АлтГПУ определены «Положением об инклюзивном образовании» (утверждено приказом ректора от 25.12.2015 г. № 312/1п). Данным «Положением» предусмотрено заполнение студентом при зачислении в университет анкеты «Определение потребностей обучающихся в создании специальных условий обучения», в которой указываются потребности лица в организации доступной социально-образовательной среды и помощи в освоении образовательной программы.

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования.

Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивидуальных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов.

Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера).

Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. Срок получения высшего образования при обучении по индивидуальному учебному плану для лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть при необходимости увеличен, но не более чем на год.

При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий:

- проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе, для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения.

- выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки;

- применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем;

- дистанционную форму индивидуальных консультаций, выполнения заданий на базе платформы «Moodle». Основным достоинством дистанционного обучения для лиц с ОВЗ является то, что оно позволяет полностью индивидуализировать содержание, методы, формы и темпы учебной деятельности инвалида, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач; вносить вовремя необходимые коррективы как в деятельность студента-инвалида, так и в деятельность преподавателя.

Дистанционное обучение также позволяет обеспечивать возможности коммуникаций не только с преподавателем, но и с другими обучаемыми, сотрудничество в процессе познавательной деятельности (форум, вебинар, skype-консультирование). Эффективной формой проведения онлайн-занятий являются вебинары, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью сетевого взаимодействия всех участников дистанционного обучения.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывают фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на зачете или экзамене, выполнения задания по самостоятельной работе.

Студент с ограниченными возможностями здоровья обязан:

- выполнять требования образовательных программ, предъявляемые к степени овладения соответствующими знаниями;
- самостоятельно сообщить в соответствующее подразделение по работе со студентами с ОВЗ о наличии у него подтвержденной в установленном порядке ограниченных возможностей здоровья, жизнедеятельности и трудоспособности (инвалидности) необходимости создания для него специальных условий;

Список литературы

Код: 44.03.05

Направление: Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): Русский язык и Литература

Программа: zРЯиЛ44.03.05-2019.plx

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Кафедра: Физического воспитания.

Тип	Книга	Количество
Основная	Алешин В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Алешин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2018. - 98 с.	9999
Основная	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / [М. С. Эммерт и др.]. - Омск: Омский государственный технический университет, 2017. - 112 с.	9999
Дополнительная	Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник / [под ред. В. В. Рыщарева]. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с.	9999
Дополнительная	Врублевский Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. П. Врублевский. - : Спорт; Москва, 2016. - 240 с.	9999
Дополнительная	Демидкина И. А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. А. Демидкина. - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 158 с.	9999
Дополнительная	Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. А. Ляпин [и др.] ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. - 228 с.: табл.	9999
Дополнительная	Лыжная подготовка студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. И. Фетищев [и др.]. - Кемерово: Кемеровская государственная медицинская академия, 2008. - 80 с.	9999
Дополнительная	Подвижные игры [Электронный ресурс] : учебное пособие / [В. Ф. Мишенькина [и др.]]. - Омск: СибГУФК, 2004. - 92 с.	9999