

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
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 подготовки):

|                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| Профиль (направленность): | Форма контроля в семестре |
| Математика и Информатика  | зачет 1                   |

Квалификация:  
бакалавр  
Форма обучения:  
очная  
Общая трудоемкость (час / з.ед.):  
72 / 2

Программу составил (а):  
Нефедкин О.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Программа подготовлена на основании учебных планов в составе ОПОП  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки):  
Математика и Информатика  
утвержденных Ученым советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от «29» марта 2021 г., протокол  
№ 7.

Программа принята:  
на заседании кафедры физического воспитания института физической культуры и спорта  
Протокол от «05» марта 2021 г. № 6  
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 биологии, физической культуры и ОБЖ.

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

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения элективных дисциплин по физической культуре и спорту, 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) | Се-<br>местр | Всего<br>часов | Количество часов по видам учебной работы |            |      |     |                |              |
|--------------------------|--------------|----------------|------------------------------------------|------------|------|-----|----------------|--------------|
|                          |              |                | Лек.                                     | Прак<br>т. | Лаб. | КСР | Сам.<br>работа | Экза-<br>мен |
| Математика и Информатика | 1            | 72             | 4                                        | 20         | 0    | 4   | 44             | 0            |
| Итого                    |              | 72             | 4                                        | 20         | 0    | 4   | 44             | 0            |

## 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| №                                                                                                           | Раздел / Тема                                                                                                                                                                                                          | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Количество часов |        |      |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|------|-------------|
|                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Лекц.            | Практ. | Лаб. | Сам. работа |
| Семестр 1                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |        |      |             |
| 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |        |      |             |
| 1.1.                                                                                                        | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.                                                                                                              | Физическая культура и спорт – составляющие общей культуры общества.<br>Ценности физической культуры. Социальные функции физической культуры. Основные понятия и терминология на примере базовых видов спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                | 2                | 0      | 0    | 8           |
| 1.2.                                                                                                        | Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.<br>Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента | Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования.<br>Понятие о системе физической культуры.<br>Организация физического воспитания в вузе.<br>Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.<br>Физиологические механизмы и закономерности совершенствования организма. | 0                | 4      | 0    | 4           |

|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 1.3.                                                                                                                                  | Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.                                                           | Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Самоконтроль за работоспособностью.                                                                                                | 0 | 4 | 0 | 4 |
| <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. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Определение типов телосложения человека.                                  | 2 | 0 | 0 | 6 |
| 2.2.                                                                                                                                  | Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. | Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования организма. Основные формы и виды физических упражнений. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. | 0 | 4 | 0 | 4 |
| <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. Определение и оценка состояния здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. Факторы риска и здоровья. Основные требования к организации здорового образа жизни. Содержательные особенности составляющего здорового обра-                                                                      | 0 | 2 | 0 | 4 |

|                                                                                         |                                                                               |                                                                                                                                                                                                       |   |    |   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---|----|
|                                                                                         |                                                                               | за жизни: режим труда и отдыха, гигиена физических упражнений.                                                                                                                                        |   |    |   |    |
| <b>4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе</b> |                                                                               |                                                                                                                                                                                                       |   |    |   |    |
| 4.1                                                                                     | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе | Общая физическая подготовка. Специальная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Интенсивность физических нагрузок. Развитие физических качеств.                                | 0 | 2  | 0 | 4  |
| 4.2                                                                                     | Основные принципы и методы физического воспитания.                            | Методы вербального и сенсорного воздействия на обучаемых. Основы обучения двигательным действиям. Формы занятий физическими упражнениями.                                                             | 0 | 2  | 0 | 4  |
| 4.3.                                                                                    | 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 | 2  | 0 | 6  |
| 4.4                                                                                     | Итоговый контроль /Зачёт/                                                     |                                                                                                                                                                                                       | 0 | 4  | 0 | 0  |
|                                                                                         | Итого 72                                                                      |                                                                                                                                                                                                       | 4 | 24 | 0 | 44 |

#### 7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ:

Курсовая работа не предусмотрена

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

Приложение 1.

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

##### 9.1. Рекомендуемая литература:

| Тип            | Книга                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Количество |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Основная       | Шулятьев В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. М. Шулятьев. — Москва: РУДН, 2012. — 288 с. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/22227">http://www.iprbookshop.ru/22227</a> .                                                                                                                                                                          | 9999       |
| Дополнительная | Баянкина Д. Е. Организация и методика проведения тренировочных занятий биатлонистов по стрельбе: учебно-методическое пособие / Д. Е. Баянкина ; Алтайский государственный педагогический университет. — Барнаул: АлтГПУ, 2019. — 145 с.: ил. — URL: <a href="http://library.altspu.ru/dc/pdf/bajankina.pdf">http://library.altspu.ru/dc/pdf/bajankina.pdf</a> . — Текст (визуальный) : электронный. | 9999       |
| Дополнительная | Баянкина Д. Е. Подвижные игры и игровые задания как средства повышения интереса учащихся к занятиям лыжной подготовкой: учебно-методическое пособие / Д. Е. Баянкина, О. В. Баянкин ; Алтайский государственный педагогический университет. — Барнаул: АлтГПУ, 2019. — 179 с.: ил. — URL:                                                                                                           | 9999       |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|                | <a href="http://library.altspu.ru/dc/pdf/bajankina1.pdf">http://library.altspu.ru/dc/pdf/bajankina1.pdf</a> . — Текст (визуальный) : электронный.                                                                                                                                                                                       |      |
| Дополнительная | Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/49867">http://www.iprbookshop.ru/49867</a> .                                                     | 9999 |
| Дополнительная | Киселева Ю. В. Теоретические основы физической культуры в вузе [Электронный ресурс] : электронное учебное пособие / Ю. В. Киселева, Н. В. Попова ; Алтайская государственная педагогическая академия. — Барнаул, 2009. — URL: <a href="http://abs.uni-altai.ru/unibook/kiseleva.zip">http://abs.uni-altai.ru/unibook/kiseleva.zip</a> . | 9999 |

## 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--i1abbnckbmcl9fb.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.

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.

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.

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.

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 установлен-

ные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. 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.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает 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.). Лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене, выполнения задания для самостоятельной работы.

При необходимости студент с ограниченными возможностями здоровья подает письменное заявление о создании для него специальных условий в Учебно-методическое управление Университета с приложением копий документов, подтверждающих статус инвалида или лица с ОВЗ.