

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

Ф.И.О. Геджовец Ольга Александровна

Должность: ректор

СПО

Дата подписания: 26.05.2024 10:46:50

Уникальный программный ключ:

e789ec8739030382afc5ebff703928adf1af5cfb

СМК-РПД -В1.П2-2023

Рабочая программа по дисциплине Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено
на заседании кафедры педагогики
«20» апреля 2023 г., протокол № 9
Зав. кафедрой педагогики
И.И. Прошина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки: **44.03.01 «Педагогическое образование»**

Профили подготовки: «Физическая культура» на базе СПО

Квалификация выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: **заочная**

Курс **4** Семестр **8**

Зачёт: **8 семестр**

Год набора: **2023**

Петропавловск-Камчатский 2023 г.

ОПОП	СМК-РПД -В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

Рабочая программа составлена с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 121, зарегистрированным в Минюсте России 15.03.2018 г. № 50362 (далее ФГОС ВО).

Составитель:

доцент кафедры физического воспитания Л.А. Баранова

ОПОП	СМК-РПД -В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4. Содержание дисциплины	5
5. Тематическое планирование	7
6. Самостоятельная работа	16
7. Тематика контрольных работ, курсовых работ (при наличии)	20
8. Перечень вопросов на зачёт (дифференцированный зачёт, экзамен)	20
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение	22
10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента	23
11. Материально-техническая база	26

ОПОП	СМК-РПД -В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование системы знаний о развитии физических качеств и способностей, совершенствовании функциональных возможностей организма, а также формирование способности направленного использования способов подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Задачи освоения дисциплины:

- формирование теоретических знаний;
- формирование системы методико-практических знаний;
- формирование практических навыков.

Программа курса построена по проблемно-модульному принципу.

в курсе выделено 3 модуля:

Теоретический курс	практические занятия	Самостоятельные занятия
---------------------------	-----------------------------	--------------------------------

2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Блок 1. Дисциплины (модули) (обязательная часть). Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности

Для изучения и освоения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные в средней общеобразовательной школе. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента учебная дисциплина изучается на 4 курсе в 8 семестре.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

Код компетенции	Компетенция	Универсальные дескрипторы сформированности компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. УК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
ПК-1	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предмета; научно-теоретические основы предметной области; основные технологии предметной области. ПК-1.2 Формулирует цели и задачи преподавания по предмету в соответствии с требованиями ФГОС и учётом особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; подбирает и применяет адекватные поставленным

ОПОП	СМК-РПД -В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

	задач.	<p>целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы и формы обучения, технологии воспитания обучения; организует и осуществляет контроль и оценку учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения предметной области.</p> <p>ПК-1.3 Владеет навыками отбора учебного содержания занятий по предмету для реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС; навыками организации и проведения занятий по предмету, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; навыками использования профессиональной терминологии, речи и жестикуляции в процессе занятий.</p>
--	--------	--

4. Содержание дисциплины

Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

МОДУЛЬ 1. Теоретический курс

Предусматривает освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Тема 1 Место и значение физической культуры и спорта в системе физического воспитания. Физическая культура как составная часть культуры развития человека, укрепление его здоровья и совершенствования его двигательной активности; повышение уровня физической культуры населения, роль государственных и общественных организаций, осуществляющих деятельность физического воспитания населения и развития спорта; формы физического воспитания студентов; гуманитарная значимость физической культуры; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.

МОДУЛЬ 2. Практические занятия

Тема 1. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции и системьорганизма.

1. Познакомить с понятием о клетке, тканях, органах и системах организма;
2. иметь общее представление о строении тела человека;

ОПОП	СМК-РПД -В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

3. научить формировать выводы об индивидуальных особенностях физиологического развития организма;
4. изучить костную систему и ее функции, мышечную систему и ее функции применить простейшие методы исследования функций организма.
5. познакомить с физиологической системой организма: костной (скелет человека), мышечной, кровеносной дыхательной пищеварительной, нервной, системой крови, желез внутренней секреции, анализаторов и др.
6. научить формировать выводы об индивидуальных особенностях физиологической системы организма;
7. изучить физиологическую систему организма и ее функции.

Приборы и материалы: Хронометры, калькуляторы, динамометр (прибор для измерения силы кисти), спирометр (прибор для измерения ЖЕЛ), карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования.

5. Тематическое планирование

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Физическая культура и спорт	2	0	0	0	2
2	Практические занятия		2	0	0	2
3	Самостоятельная работа	0	0	0	68	68
	Всего	2	2	0	68	72

Тематический план

Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	Лекции		
1	Место и значение физической культуры и спорта в системе физического воспитания	2	УК-7, ПК-1

Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	Практические занятия (семинары)		

ОПОП	СМК-РПД -В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

1	Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции и системы организма	2	УК-7, ПК-1
---	--	---	------------

Модуль 3

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	Самостоятельная работа		
1	Возрастные особенности содержания занятий	10	УК-7, ПК-1
2	Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Корректировка тренировочных планов	11	УК-7, ПК-1
3	Проверка самостоятельной работы	9	УК-7, ПК-1
4	Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий	11	УК-7, ПК-1
5	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма	9	УК-7, ПК-1
6	Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий	9	УК-7, ПК-1
7	Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Корректировка тренировочных планов	9	УК-7, ПК-1

6. Самостоятельная работа

Тема 1. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Корректировка тренировочных планов.

Задание: составление программы индивидуальной тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями организма

Форма отчетности: предоставление печатного экземпляра программы индивидуальной тренировки с указанием:

- 1) Антропометрических и физиологических индивидуальных параметров (рост, вес, пол, возраст, давление (норма), хронические заболевания).
- 2) Обоснование выбора направления программы индивидуальной тренировки.
- 3) Комплекс упражнений с указанием их применения.
- 4) Расписание занятий с расчетом времени одного занятия и количества занятий в неделю.

ОПОП	СМК-РПД -В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

Тема 2. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.

Задание: с учетом полученной информации подобрать для себя комплекс гимнастических упражнений на различные группы мышц:

- дыхательные упражнения;
- упражнения на растягивание мышц верхних и нижних конечностей, позвоночника;
- упражнения на укрепления мышц;
- силовые упражнения;
- упражнения на расслабление мышц

Форма отчетности: Продемонстрировать преподавателю один из подобранных комплексов гимнастических упражнений.

Тема 3. Возрастные особенности содержания занятий.

Задание:

- разработка планирования различных видов занятий для формирования физических качеств, для разных возрастных групп;
- осуществить подбор оптимальных средств и методов для воспитания физических качеств в соответствии с возрастными особенностями учащихся и решаемыми педагогическими задачами.

Форма отчетности: конспект.

Тема 4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной, гигиенической или тренировочной направленности.

Задание:

- составить индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- используя разные источники информации, описать классификацию физкультурно-оздоровительных видов физических упражнений.

Форма отчетности: конспект

Тема 5. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Задание:

- составить индивидуальный режим дня;
- отобрать и составить комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;
- составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Форма отчетности: конспект.

Тема 6. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Прикладные виды спорта и их элементы.

Задание: проанализировать свое физическое развитие, изучить правила соревнований, технику выполнения прикладных видов спорта.

Форма отчетности: Выполнить контрольные нормативы и записать свои достижения в дневник:

Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из вися; поднятие туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин.); сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; прыжки через скакалку (за 1 мин.):

ОПОП	СМК-РПД -В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

Тема 7. Подготовка к семинару, опрос. Организация процесса обучения. Структура и типы занятий. Плотность и педагогический анализ занятия. Проверка самостоятельной работы.

Задание: научиться связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, умение популярно излагать сложные вопросы.

Форма отчетности: доклад, ответы на вопросы

7. Тематика контрольных работ, курсовых работ не предусмотрено

8. Перечень вопросов на зачет

1. Что такое физическая культура? Почему она используется для укрепления здоровья человека.
2. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
3. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
4. Что понимается под физическими упражнениями? Основные способы их дозирования.
5. Понятие об органах и физиологических системах организма
6. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
7. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
8. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
9. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
12. Что понимается под физической работоспособностью человека? Влияние занятий физическими упражнениями на повышение работоспособности.
13. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
14. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания и кровообращения.
15. Общие положения воспитания физических качеств.
16. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
17. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
18. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
19. В чем заключается оздоровительная направленность закаливания? Основные закаливающие процедуры (солнцем, воздухом, водой), их влияние на здоровье человека.
20. Адаптивная физическая культура. Цели и задачи.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение

9.1. Основная учебная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. —

ОПОП	СМК-РПД -В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

- (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488898>
2. Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию в вузе : учебное пособие / составители: В.Н. Буянов, И.В. Переверзева, Л.А. Рыжкина, А.В. Чернышева, Н.А. Чернова, Д.А. Ефремов. – Ульяновск: УлГТУ, 2021.– 90 с.
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493629>

9.2. Дополнительная учебная литература:

1. *Германов, Г. Н.* Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-453843
2. *Стриханов, М. Н.* Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716
3. *Жданкина, Е. Ф.* Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453244
4. *Письменский, И. А.* Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427
5. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-449973
6. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих программы нач. и сред. проф. образования - 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. - 299 с.
7. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов - Ростов-н/Д., 2010.
8. Методика обучения физической культуре : учебник для студентов, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование профиль "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. - Москва : Академия, 2013. - 254, [1] с.
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта :учеб. для ВПО / М, 2014.

9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. ЭБС iprbooks.ru – электронно-библиотечная система <http://www.iprbookshop.ru>
2. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>

10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

ОПОП	СМК-РПД -В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины (модуля) осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося.

Основными критериями оценки в зависимости от вида работы обучающегося являются: сформированность компетенций (знаний, умений и владений), степень владения профессиональной терминологией, логичность, обоснованность, четкость изложения материала, ориентирование в научной и специальной литературе.

Критерии оценивания уровня сформированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося

Текущий контроль

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Выполнение нормативов
		Критерии оценивания	
Высокий	Отлично	Выполнено от 91 до 100 % заданий	
Базовый	Хорошо	Выполнено от 76 до 90 % заданий	
Пороговый	Удовлетворительно	Выполнено от 50 до 75 % заданий	
Компетенции не сформированы	Неудовлетворительно	Выполнено менее 50 % заданий	

Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Зачет
		Критерии оценивания	
Высокий	зачтено	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также сформированность всех дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Применение умений и навыков, уверенное.	
Базовый	зачтено	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также успешная сформированность дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Вместе с тем, студентом допущены ошибки, имеет место пробелы в умениях и навыках.	
Пороговый	зачтено	Продемонстрированы не достаточные знания программного материала. Сформированы дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки порогового уровня.	
Компетенции не сформированы	не зачтено	Дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки не сформированы (теоретические знания разрознены, умения и навыки отсутствуют) // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа (выполнения практического задания).	

11. Материально-техническая база

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное учебной мебелью, компьютерами с подключением к сети Интернет, обеспеченным доступом в ЭИОС вуза, ЭБС Юрайт.

Спортивный гимнастический зал, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; оборудование и технические средства для организации и проведения практических занятий (занятий семинарского типа), текущего контроля и промежуточной аттестации.