

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»  
Институт русского языка и словесности  
Кафедра физической культуры

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Ю. А. Жадаев

«29 » марта 2021 г.

## **Физическая культура и спорт**

### **Программа учебной дисциплины**

Направление 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями  
подготовки)»

Профили «Русский язык», «Литература»

*заочная форма обучения*

Волгоград  
2021

Обсуждена на заседании кафедры физической культуры  
«21» февраля 2021 г., протокол № 6

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Головинова И.Ю. «21» февраля 2021 г.  
(подпись) (зав.кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета института русского языка и  
словесности «05» марта 2021 г., протокол № 3

Председатель учёного совета Брысина Е.В. \_\_\_\_\_ «05» марта 2021 г.  
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»  
«29» марта 2021 г., протокол № 6

#### **Отметки о внесении изменений в программу:**

Лист изменений № \_\_\_\_\_  
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_  
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_  
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

#### **Разработчики:**

Головинова Ирина Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры,

Нестерова Марина Николаевна, старший преподаватель кафедры физической культуры.

Программа дисциплины «Физическая культура и спорт» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г. N 125) и базовому учебному плану по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (профили «Русский язык», «Литература»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВО «ВГСПУ» (от 29 марта 2021 г., протокол № 6).

## **1. Цель освоения дисциплины**

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств, методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока дисциплин.

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

## **3. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

### **В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

#### ***знать***

– теоретико-методические и организационные основы физической культуры и здорового образа жизни;

– социальную роль физической культуры в развитии индивидуальных психофизических качеств, для реализации процесса самоопределения, саморазвития, самосовершенствования и готовности к профессиональной деятельности;

– средства и методы развития физических качеств в процессе занятий физической культурой;

– основы техники безопасности на занятиях;

#### ***уметь***

– определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации в обучении, развитии и воспитании;

– оценивать эффективность влияния занятий на физическое состояние организма;

#### ***владеть***

– навыками творческого применения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

– средствами и методами формирования здорового стиля жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания;

– двигательными умениями и навыками из различных видов спорта и систем физических упражнений, определяющих психофизическую готовность к профессиональной деятельности.

## **4. Объём дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		1з / 1л
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	6	6 / –
В том числе:		
Лекции (Л)	6	6 / –
Практические занятия (ПЗ)	–	– / –
Лабораторные работы (ЛР)	–	– / –
<b>Самостоятельная работа</b>	66	30 / 36
<b>Контроль</b>	–	– / –
Вид промежуточной аттестации		– / ЗЧ
Общая трудоемкость	часы	72
	зачётные единицы	2
		36 / 36
		1 / 1

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Методико-практический раздел	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Обзор и краткая характеристика видов спорта и систем физических упражнений. Правила организации и проведения соревнований по в/спорта. Техника безопасности.
2	Учебно-тренировочный раздел по видам спорта и системам физических упражнений	Обучение и совершенствование техники структуры двигательных действий видов спорта и систем физических упражнений. Совершенствование функциональной и физической подготовленности студентов.
3	Контрольный раздел	Контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности. Контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовленности по видам спорта и системам физических упражнений.

### 5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Методико-практический раздел	2	–	–	16	18
2	Учебно-тренировочный раздел по видам спорта и системам физических упражнений	2	–	–	33	35
3	Контрольный раздел	2	–	–	17	19

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### 6.1. Основная литература

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. - 6-е изд., доп. и испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 444, [1] с. - (Высшее

образование). - Прил.: с. 430-440. - ISBN 978-5-222-15572-1; 200 экз. : 177-50..

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / С. И. Бочкарева [и др.] ; С. И. Бочкарева. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с. - ISBN 978-5-374-00521-9..

3. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец ; В. М. Шулятьев. - Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. - 288 с. - ISBN 978-5-209-04347-8.

## **6.2. Дополнительная литература**

1. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л. А. Аренд [и др.] ; Л. А. Аренд. - Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет ; ЭБС АСВ, 2013. - 177 с. - ISBN 978-5-89040-470-1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / С. И. Бочкарева [и др.] ; С. И. Бочкарева. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с. - ISBN 978-5-374-00521-9..

2. Гонсалес, С. Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс] : монография / С. Е. Гонсалес ; С. Е. Гонсалес. - Москва : Российский университет дружбы народов, 2013. - 196 с. - ISBN 978-5-209-05468-9.

3. Орлова, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для абитуриентов / С. В. Орлова ; С. В. Орлова. - Иркутск : Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры ; спорта ; молодежи и туризма, 2011. - 154 с..

4. Шулятьев, В. М. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. М. Шулятьев ; В. М. Шулятьев. - Москва : Российский университет дружбы народов, 2009. - 280 с. - ISBN 978-5-209-03051-5..

5. Физическая культура. 1-11 классы : подвижные игры на уроках и во внеурочное время ; Оздоровительные теории в онтогенезе физического развития [Текст] / авт.-сост. С. Л. Садыкова, Е. И. Лебедева. - Волгоград : Учитель, 2008. - 92 с. : табл. - (В помощь преподавателю). - ISBN 978-5-7057-1487-2; 20 экз. : 37-96.

## **7. Ресурсы Интернета**

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. Электронная библиотечная система IPRbooks.
2. Научная электронная библиотека // <http://elibrary.ru>.
3. Образовательный портал Волгоградского государственного социально-педагогического университета. URL: <http://edu.vspu.ru>.

## **8. Информационные технологии и программное обеспечение**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

1. Технологии обработки видеоматериалов.

## **9. Материально-техническая база**

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Специализированные спортивные залы.
2. Стадион и открытые плоскостные сооружения.

3. Плавательный бассейн.
4. Кабинет первой медицинской помощи.

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока дисциплин. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, .

Лекционные занятия направлены на формирование глубоких, систематизированных знаний по разделам дисциплины. В ходе лекций преподаватель раскрывает основные, наиболее сложные понятия дисциплины, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы, даёт рекомендации по практическому освоению изучаемого материала. В целях качественного освоения лекционного материала обучающимся рекомендуется составлять конспекты лекций, использовать эти конспекты при подготовке к практическим занятиям, промежуточной и итоговой аттестации.

Контроль за качеством обучения и ходом освоения дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Рейтинговая система предполагает 100-балльную оценку успеваемости студента по учебной дисциплине в течение семестра, 60 из которых отводится на текущий контроль, а 40 – на промежуточную аттестацию по дисциплине. Критериальная база рейтинговой оценки, типовые контрольные задания, а также методические материалы по их применению описаны в фонде оценочных средств по дисциплине, являющемся приложением к данной программе.

## **11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя подготовку к аудиторным занятиям, а также изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;
- информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;
- оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств.

## **12. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных

этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.