

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»
Сибайский институт (филиал) УУНиТ
Естественно-математический факультет

УТВЕРЖДАЮ:



Декан

И.В. И.В. Суюндуков
(подпись, инициалы, фамилия)
«20» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО **44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

шифр и наименование направления подготовки (специальности)




Направленность (профиль) программы: "Психология и социальная педагогика"

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.02 Психолого-педагогическое образование Направленность (профиль) программы: "Психология и социальная педагогика ", одобренного ученым советом СИ (филиала) УУНиТ (протокол №8 от 19.03.2025) и утвержденного директором 19.03.2025.

Заведующий кафедрой естественных наук (наименование кафедры разработчика программы)	 _____ (подпись)	<u>Г.М. Полько</u> (Ф.И.О.)
Разработчик программы	 _____ (подпись)	<u>А.П. Служаева</u> (Ф.И.О.)
Руководитель образовательной программы	 _____ (подпись)	<u>Г.М. Полько</u> (Ф.И.О.)

1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 учебного плана (Предметно-содержательный модуль по профилю Физическая культура) данного направления подготовки. Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре заочной формы обучения.

Цель дисциплины:

1. овладение системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного, профессионального развития и самосовершенствования;
2. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
3. организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности;
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
5. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

1.2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.1. Знает виды физических упражнений УК-7.1.2. Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества УК-7.1.3. Знает научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни УК-7.2.1. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки УК-7.2.2. Умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>	
		образа и стиля жизни
		УК-7.3.1. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часа.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	10,2	10,2
в том числе:	-	-
лекции	-	-
лабораторные занятия	-	-
практические занятия	10	10
Другие виды работ в соответствии с УП: - эссе - контрольная работа - и др.	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	57,8	57,8
Контактная работа по промежуточной аттестации	-	-
в том числе:		
Зачет	0,2	0,2
зачет с оценкой	-	-
курсовая работа (проект)	-	-
экзамен	-	-

3. Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности				Формы текущего контроля успеваемости
		Лек., час	Лаб. раб., час	Практ. раб., час	СРС, час	
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.			2	7,8	ИЗ1, СТ
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.			2	10	ИЗ2, СТ
3.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.			2	10	ИЗ3, СТ, Т
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.			2	10	СТ, Т
5.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.			2	10	СТ, Т
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.				10	ИКР, Т

ИЗ-индивидуальное задание, СТ-словарь терминов, К – коллоквиум, Т – тестирование, Р – защита (проверка) рефератов, ИКР-индивидуальная контрольная работа, БРС – модульно-рейтинговая система

Таблица 4 – Лабораторные работы

№	Наименование лабораторной работы	Объем, час.
1.		
2.		
Итого		

Таблица 5 – Практические (семинарские) занятия

1	Общая физическая подготовка как учебная дисциплина высшего профессионального образования	2
2	Основы построения самостоятельного занятия физическими упражнениями	2
3	Самоконтроль за состоянием здоровья.	2
4	Методические рекомендации по сдаче контрольных нормативов.	2
5	Методические рекомендации по написанию рефератов.	2
Итого		10

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Тестовые задания (в тестах может быть правильным как один, так и несколько вариантов ответов).

1. Задачи физического воспитания в вузе:

- A) образовательные
- B) воспитательные
- C) оздоровительные
- D) развивающие
- E) социализирующие
- F) профориентационные
- G) интеллектуализирующие

2. Какая обязательная форма занятий физической культурой в вузе?

- A) учебные
- B) внеучебные
- C) групповые
- D) самостоятельные

3. Перечислите, что относится к психофизиологическим функциям, которые совершенствуются в процессе занятий физической культурой и спортом, позволяют занимающимся успешно осваивать двигательные действия:

- A) чувство времени
- B) способность ориентироваться в пространстве
- C) совершенная идеомоторика
- D) точность сенсомоторных реакций

4. Для количественной оценки наследственности используют коэффициент Хольцингера (H)?

- A) Верно
- B) Неверно

5. Тренированность – это приспособленность (адаптированность) организма к определенной деятельности, достигнутая посредством тренировки?

- A) Верно
- B) Неверно

6. Организм человека – это единая саморазвивающаяся биологическая система?

- A) Верно
- B) Неверно

7. Что не допускает здоровый образ жизни?

- A) употребление спиртного
- B) употребление углеводов
- C) избыточную массу тела
- D) занятия физической культурой

8. Здоровье – это состояние полного

- A) физического благополучия

- В) духовного благополучия
- С) житейского благополучия
- Д) социального благополучия
- Е) финансового благополучия

9. От здорового образа жизни зависит:

- А) наличие семьи
- В) количество друзей
- С) долголетие
- Д) социальный статус

10. Какие из перечисленных советов при стрессовой ситуации можно использовать?

- А) сосчитать до десяти
- В) употребить алкогольный напиток
- С) сделать несколько глубоких вдохов, потянуться
- Д) задержать дыхание

11. Физиологической основой быстроты одиночного движения является частота импульсации мотонейронов

- А) Верно
- В) Неверно

12. Метод максимальных усилий направлен на увеличение физиологического поперечника мышцы

- А) Верно
- В) Неверно

13. Метод разучивания по частям это метод частично регламентированного упражнения

- А) Верно
- В) Неверно

14. Малые, крупные и соревновательные формы относят к урочным формам занятий физическими упражнениями

- А) Верно
- В) Неверно

15. На начальной стадии освоения движения в коре головного мозга преобладает процесс концентрации возбуждения

- А) Верно
- В) Неверно

16. Нестандартные двигательные действия применяются в единоборствах, спортивных играх, кроссах

- А) Верно
- В) Неверно

17. Что включают в себя физкультурно-оздоровительные технологии?

- А) постановка цели и задач, их применения
- В) объем и организация тренировочной нагрузки
- С) реализация физкультурно-оздоровительной деятельности
- Д) организация места занятия

18. Фитбол на занятиях используется как
- A) отягощение
 - B) опора
 - C) предмет
 - D) стул
19. Какие из упражнений служат для развития общей выносливости?
- A) длительный бег
 - B) упражнения на пресс
 - C) приседы и полуприседы с различным весом
 - D) плавание
20. Какие цели предполагает ППФП?
- A) предупреждение профессиональных заболеваний
 - B) соблюдение техники безопасности
 - C) способ отбора к будущей профессии
 - D) отдых и восстановление работоспособности
21. Каковы задачи ППФП?
- A) освоение прикладных умений и навыков
 - B) соблюдение техники безопасности
 - C) развитие прикладных физических качеств
 - D) включение в трудовой процесс физической тренировки
22. Какой из видов спорта не является прикладным?
- A) вольная борьба
 - B) конный спорт
 - C) фехтование
 - D) лыжный спорт
23. Что не относится к средствам ППФП?
- A) естественные силы природы
 - B) прикладные виды спорта
 - C) режим питания
 - D) гигиенические факторы
24. Что из перечисленного не относится к динамике работоспособности?
- A) степень утомления в течение дня
 - B) скорость восстановления в перерывах и после работы
 - C) длительность обеденного перерыва
 - D) скорость вработывания и успешность трудовых операций в начале работы
25. Что не входит перечень особенностей характера труда?
- A) продолжительность рабочей смены
 - B) двигательные действия
 - C) приём, хранение и переработка информации
 - D) тяжесть работы

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы
Критериями оценивания при *модульно-рейтинговой системе* являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по

итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины (для экзамена: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10; для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

(для экзамена:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов).

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1 Основная учебная литература

1. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Врублевский Е.П. - 2-е изд., испр. и дополн. - М. : Спорт, 2016. -240 с. (Доступно в ЭБС «Консультант студента», режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html>)

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 153 с. (доступно в ЭБС «Юрайт», режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA>)

3. Муллер А.Б.Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. (доступно в ЭБС «Юрайт», режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBV7#page/156>)

Дополнительная литература:

1. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник / С. В. Алексеев; под ред. П. В. Крашенинникова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2014. - 687 с. // (Доступно в ЭБС «Знаниум», режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=490743>)

2. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. // (Доступно в ЭБС «Знаниум», режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>)

3. Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 2 [Электронный ресурс] : Энциклопедия / Авторы-составители В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - М. : Человек, 2013. – 832 с. (Доступно в ЭБС «Консультант студента», режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885816.html>) в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы 1. Библиотека международной спортивной информации, Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://bmsi.ru/> — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]

4. Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика, Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://kgufkst.ru/kgufk/html/gyr.html> — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017] 3. Министерство спорта РФ Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/> — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]

5. Министерство образования РФ Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.mon.gov.ru — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]
6. Фонд «Вечная молодость» Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8> — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]
7. Здоровый образ жизни Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rusmedserver.ru/> — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]
8. Фонд образовательных электронных ресурсов ННГУ Электронный ресурс [Электронный ресурс]. <http://www.unn.ru/books/resources.html> - Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Библиотека учебной и научной литературы - <http://sbiblio.com/biblio>
 Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru>
 Электронно-библиотечная система - <http://znanium.com>

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Аудитория № 465 Спортивный зал	Практические занятия	Спортивный зал, тренажерный зал, спортивный инвентарь,
Аудитория № 468	Помещения для самостоятельной работы	Демонстрационная доска, проектор – 1 Учебная и специализированная мебель, трибуна, учебно-наглядные пособия, доска, компьютеры (7 шт.) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Сибайского института (филиала) УУНиТ, сеть Wi-Fi, мультимедиа проектор, экран.
Аудитория № 325	Помещения для самостоятельной работы	Учебная и специализированная мебель, технические средства обучения, учебное оборудование, в том числе: трибуна, компьютеры (12 шт.) с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Сибайского института (филиала) УУНиТ, мультимедиа проектор, экран.