

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Рудь Виталий Викторович

Должность: пресс-секретарь, ответственный за публикацию на сайте

Дата подписания: 17.09.2025 15:27:13

Уникальный программный ключ:

c1415706b077ecda9925ee71a16cd9622787c7d8

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Донской государственный
технический университет» в г. Шахты Ростовской области
(ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ С.Г. Страданченко

_____ 2024 г.

Физическая культура и спорт **рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Физическая культура и спорт**

Учебный план zб440301_24_2пт.plx
44.03.01 Педагогическое образование

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

в том числе:

аудиторные занятия 4

самостоятельная работа 64

контактная работа во время
промежуточной аттестации (ИКР) 0,2

часов на контроль 3,8

Виды контроля на курсах:

зачеты 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Вид занятий				
Лекции	4	4	4	4
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4,2	4,2	4,2	4,2
в том числе ИКР	0,2	0,2	0,2	0,2
Сам. работа	64	64	64	64
Часы на контроль	3,8	3,8	3,8	3,8
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

ст. преподаватель, Е.В. Зазулина _____

Руководитель образовательной программы:

Заведующий кафедрой «Коммерческое и финансовое право», канд. юрид. наук, доцент Барашихин Л.Р. _____

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 08.04.2024 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физическая культура и спорт

Протокол от 10.03.2023 г. № 10

Зав. кафедрой к.т.н., доцент Голодов М.А.

Зав. кафедрой "Трудовое право и право социального обеспечения", ответственной за реализацию ОПОП "Педагог-тьютор"

А.А. Куликова _____

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №__ от __ _____ 20__ г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовые знания по физической культуре в объёме средней школы	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности с использованием средств и методов физической культуры

Знать роль физической культуры в жизни человека и общества, средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уметь применять на практике средства и методы физической культуры, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

Владеть техникой выполнения физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

УК-7.2: Развивает физические качества и показатели собственного здоровья

Знать физические качества и показатели собственного здоровья.

Развивать физические качества для должного уровня физической подготовленности.

Владеть навыками использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Пр. подгот.	Примечание
	Раздел 1. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий							
1.1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2			
1.2	Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2			
1.3	Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2			

1.4	Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Показания и противопоказания к повышенным физическим нагрузкам. Врачебный контроль и самоконтроль, их роль в сохранении здоровья /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2			
1.5	Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Основные средства и методические закономерности преимущественного развития одного из физических качеств /Ср/	1	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2			
1.6	Профилактика травматизма, оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе занятий физической культурой и спортом /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2			
1.7	Основные методики самоконтроля, использование методов номограмм, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и упражнений-тестов для оценки функционального развития и телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2			
1.8	Основные показатели дневника самоконтроля. Объективные и субъективные данные самочувствия /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2			
1.9	Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2			
1.10	Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2			
	Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)							
2.1	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2			

2.2	Производственная физическая культура в рабочее время (производственная гимнастика, ППФП в режиме рабочего дня). Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2			
2.3	Физическая культура и спорт в свободное время /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2			
2.4	Дополнительные средства повышения работоспособности /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2			
2.5	Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2			
	Раздел 3. Контактная работа во время промежуточной аттестации							
3.1	Контактная работа (зачет) /ИКР/	1	0,2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2			

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

5.1. Контрольные вопросы и задания

ФОС для проведения промежуточной аттестации по дисциплине находится в приложении к РПД

5.2. Темы письменных работ

Не предусмотрены

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

Описание структуры и содержания ФОС для проведения промежуточной аттестации по дисциплине находится в Приложении к РПД

5.4. Перечень видов оценочных средств

В приложении к РПД

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.1	Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Аксенов М.О., Жуков О.Ф., Столяр К.Э., Глазкова Г.Б., Аверясова Ю.О., Алмазова Ю.Б., Ким Л.Г., Пуховская М.Н., Казакова В.М., Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б.	Физическая культура и спорт: Учебник	Москва: КноРус, 2024	https://book.ru/book/951602

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.2	Севастьянов В. В., Алтухова Е. В., Воропаев В. И.	Физическая культура и спорт с методикой преподавания: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2024	https://e.lanbook.com/book/405470

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л2.1	Гречко А. С., Сиренко Ю. И., Синельникова Т. В., Мурзин Ю. В.	Физическая культура: учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебник	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116
Л2.2	Жаринова Е.Н.	Применение основ педагогики педагогической психологии в учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»: Монография	Москва: Русайнс, 2024	https://book.ru/book/955628

6.3 Перечень информационных технологий

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	Программное обеспечение:
6.3.1.2	- Microsoft Windows (лицензионное ПО);
6.3.1.3	- Microsoft Office (лицензионное ПО);
6.3.1.4	- Trend Micro Apex One Enterprise Security (лицензионное);
6.3.1.5	- Adobe Acrobat Reader (свободно распространяемое);
6.3.1.6	- 7-Zip (свободно распространяемое, отечественное ПО).

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	- Справочно-информационная система "Консультант Плюс" - https://www.consultant.ru/
6.3.2.2	- Официальный интернет-портал правовой информации "Законодательство России" - http://www.pravo.gov.ru/ips/
6.3.2.3	- Национальная электронная библиотека РФ "НЭБ" - https://rusneb.ru/

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	1311 Мультимедийный лекционный зал (для лекций) Лекционный ряд - 20 шт., стол преподавательский - 2 шт., трибуна докладчика - 1 шт., ПК intel Core 2 Duo - 1 шт., проектор - 1 шт., экран - 1 шт., стул ученический - 6 шт., огнетушитель - 1 шт., доска ученическая - 1 шт., звуковые колонки - 8 шт., видеозаписывающая аппаратура - 2 шт., звукозаписывающие и трансляционное оборудование - 3 шт., ролл-шторы - 17 шт. 1417 Мультимедийный компьютерный класс (аудитория для самостоятельной работы обучающихся) Стул под компьютер - 2, Доска аудиторная поворотная - 1, ПК Core 2 DUO - 2, Сканер HP Scaset - 1, Персональный компьютер Philax-221-CPU Intel Socket - 10, Компьютерный стол - 23, Стол для компьютера - 1, Стул ученический - 25 Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Организации.
-----	---

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины содержатся в Приложении к РПД