

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Страданченко Сергей Георгиевич

Должность: директор

Дата подписания: 31.05.2023 15:51:23

Уникальный программный ключ:

fab83d7432c6481398711018a37134004b67752281d7906913749044e06ade

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



Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физическая культура и спорт**

Учебный план b440301_23_1пт.rlx
44.03.01 Педагогическое образование

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану **72**

в том числе:

аудиторные занятия **32**

самостоятельная работа **39,8**

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

Виды контроля в семестрах:
зачеты I

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	I (1.1)		Итого	
	УП	РП		
Неделя	16 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	32	32	32	32
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32,2	32,2	32,2	32,2
в том числе ИКР	0,2	0,2	0,2	0,2
Сам. работа	39,8	39,8	39,8	39,8
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

кандидат технических наук М.А. Голодов



Рецензент(ы):

кандидат филологических наук, доцент, Е. В. Богачева



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 31.03.2023 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физическая культура и спорт

Протокол от 01 марта 2023 г. № 8

Зав. кафедрой, кандидат технических наук М. А. Голодов



Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № 1 от 31 марта 2023 г.

Председатель НМС УГН(С) 44.00.00 доктор философских наук, профессор А. М. Руденко

31 марта 2023 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:	
2.2.1	Общая физическая подготовка	
2.2.2	Технологии здоровьесбережения в образовании	

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

Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

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. Легкая атлетика							
1.1	Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Правила техники безопасности на занятиях по физической культуре. Обучение технике бега по дистанции /Пр/	1	2	УК-7.1	Э1 Э2 Э3			
1.2	Обучение технике высокого и низкого старта, финиширование /Пр/	1	4	УК-7.1	Э1 Э2 Э3			
1.3	Совершенствование техники высокого и низкого старта, финиширование /Ср/	1	8	УК-7.1	Э1 Э2 Э3			
1.4	Специальные беговые упражнения. Совершенствование технических действий в целом /Пр/	1	2	УК-7.1	Э1 Э2 Э3			
1.5	Бег на короткие дистанции. Контрольные нормативы. /Пр/	1	4	УК-7.1	Э1 Э2 Э3			
1.6	Обучение технике бега на средние дистанции. /Пр/	1	4	УК-7.1	Э1 Э2 Э3			
1.7	Обучение технике бега на средние дистанции. /Пр/	1	4	УК-7.1	Э1 Э2 Э3			
1.8	Совершенствование бега на средние дистанции /Ср/	1	10	УК-7.1	Э1 Э2 Э3			
	Раздел 2. Общая физическая подготовка							

2.1	Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики (кроссовая подготовка) /Пр/	1	4	УК-7.1	Э1 Э2 Э3			
2.2	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка /Ср/	1	10	УК-7.1	Э1 Э2 Э3			
2.3	Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры /Пр/	1	4	УК-7.1	Э1 Э2 Э3			
2.4	Развитие силы с использованием упражнений с дополнительным отягощением (снарядом) /Пр/	1	4	УК-7.1	Э1 Э2 Э3			
2.5	Развитие гибкости с использованием упражнений, выполняемых с максимальной амплитудой /Ср/	1	11,8	УК-7.1	Э1 Э2 Э3			
	Раздел 3. Контактная работа во время промежуточной аттестации							
3.1	Контактная работа (зачет) /ИКР/	1	0,2	УК-7.1				

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

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные нормативы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины прилагаются РП

5.2. Темы письменных работ

Не предусмотрены.

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

Комплект оценочных материалов (оценочных средств) по дисциплине прилагается к РП

5.4. Перечень видов оценочных средств

Контрольные нормативы.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов высших учебных заведений / [И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 431 с. - ISBN: 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573&sr=1 (основная)
Э2	Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Л. Чеснова. –М.: Директ – Медиа, 2013. – 160 с. – ISBN: 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945 (основная)
Э3	Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертов. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. – 118 с. - ISBN: 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=241131 (основная)

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	Справочная правовая система "Консультант плюс"

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата.
7.2	Спортивный зал. Оснащение: стенка шведская, кольца гимнастические, гимнастические скамьи, стойки волейбольные, сетка волейбольная, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скакалки, канаты.
7.3	Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата. Малый спортивный зал Оснащение: гимнастические скамьи, зеркала, маты гимнастические, силовой тренажер со встроенными весами, DVD-плееры, видеоплеер, магнитола, музыкальный центр, телевизор.
7.4	Компьютерный класс - учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата. Место преподавателя, столы ученические, стулья ученические, доска меловая. Оборудование и технические средства обучения: персональные компьютеры, сканер.
7.5	Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Электронный читальный зал. Столы, стулья. Оборудование и технические средства обучения: персональные компьютеры, ноутбуки.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины прилагаются к РП	