

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Таганрогского института
имени А.П. Чехова (филиала)
РГЭУ (РИНХ)

_____ Голобородько А.Ю.
« ____ » _____ 20__ г.

**Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт**

направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность (профиль) 44.03.05.23 История и Обществознание

Для набора _____ года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА физической культуры**Распределение часов
дисциплины по курсам**

| |
|-------------|
| Курс |
| Вид занятий |

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2023 протокол № 1.

Программу составил(и): канд. пед. наук, Зав. каф., Кибенко Елена Ивановна; канд. пед. наук, Доц., Бегун Ольга Валентиновна; канд. пед. наук, Доц., Сальный Роман Викторович; Доц., Хвалебо Галина Васильевна; Доц., Сыроваткина Ирина Анатольевна; Доц., Занина Татьяна Николаевна; Доц., Лебединская Ирина Герардовна

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И. _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|-----|--|
| 1.1 | Формирование физической культуры личности студента, способной целенаправленно использовать знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. |
|-----|--|

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| |
|---|
| УК-7.1: Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности |
| УК-7.2: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |
| УК-7.3: Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |
| УК-7.4: Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| |
|---|
| Знать: |
| <ul style="list-style-type: none"> – основы формирования физической культуры личности студента; – средства и методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки; – формы занятий физическими упражнениями; – правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; – поддержание работоспособности, здорового образа жизни; – способы проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности; – методы организации самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом; – способы оценки и коррекции осанки, методики корригирующей гимнастики, способы проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток, регуляции психических состояний человека |
| Уметь: |
| <ul style="list-style-type: none"> – рационально использовать средства и методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки для повышения функциональных и двигательных возможностей; – использовать простейшие методики, позволяющие оценить уровень физической подготовленности, состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма; – организовать самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности; – самостоятельно оценить роль приобретенных двигательных умений и навыков, для понимания их значимости при осуществлении образовательной и профессиональной деятельности; – провести утреннюю гигиеническую гимнастику, направленную на сохранение и укрепление здоровья, поддержание работоспособности, здорового образа жизни; – составить комплекс физических упражнений и провести физкультурную паузу или физкультурную минутку, направленные на снятие утомления после напряженного учебного труда; – провести корригирующую гимнастику для профилактики, снятия утомления или повышения остроты зрения; – регулировать свое психическое состояние с использованием методики психорегулирующей тренировки; – работать в команде, поддерживая мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности; – планировать учебную деятельность и внеучебную для организации тренировочных занятий по избранному виду физкультурно-спортивной направленности |
| Владеть: |
| <p>навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности; – составления вариантов и проведения утренней гигиенической и корригирующей гимнастики; – использования простейших форм контроля за состоянием здоровья и физической подготовленностью во время и после занятий физической культурой и спортом; – проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток; – организации индивидуальных занятий различной целевой направленности связанной с физической культурой и спортом; – профессионально-прикладной физической подготовки, направленной на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности; – использования приобретенных форм и методов самоконтроля; – межличностного общения, позволяющими поддерживать психологический климат при работе в учебной группе (команде) на занятиях физической культурой и спортом |

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература |
|-------------|---|----------------|-------|-------------|------------|
|-------------|---|----------------|-------|-------------|------------|

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|--|---|--|---|
| Л1.1 | Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С. | Физическая культура и физическая подготовка: учебник | Москва: Юнити, 2015 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.2 | Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С. | Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие | Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.3 | Чеснова Е. Л. | Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие | Москва: Директ-Медиа, 2013 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.4 | Забелина Л. Г., Нечунаева Е. Е. | Легкая атлетика: учебное пособие | Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.5 | Евсеев Ю. И. | Физическая культура: учебное пособие | Ростов-на-Дону: Феникс, 2014 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.6 | Мишенькина В. Ф., Шалаев О. С., Колупаева Т. А., Кириченко В. Ф. | Подвижные игры: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274873 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.7 | Мишенькина В. Ф., Рогов И. А., Шалаев О. С., Карбанов Д. В. | Волейбол, гандбол, баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274903 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.8 | Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Ковыршина Е. Ю., Кириченко В. Ф. | Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|-------|--|--|--|---|
| Л1.9 | Губа В. П., Лексаков А. В. | Теория и методика футбола: учебник | Москва: Спорт, 2015 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430456 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.10 | Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В. | Здоровый образ жизни: учебное пособие | Москва: Прометей, 2012 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.11 | Гриднев В. А., Шпагин С. В. | Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие | Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2015 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.12 | Белова Л. В. | Спортивная медицина: учебное пособие | Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.13 | | Легкая атлетика: энциклопедия | Москва: Человек, 2012 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461469 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.14 | Зелинский Ф. И. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза: методические рекомендации: методическое пособие | Челябинск: ЧГАКИ, 2005 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492756 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.15 | Турманидзе В. Г., Иванова Л. М., Ковтун Г. С., Кожин С. В., Майоркина И. В., Салугин А. В., Турманидзе А. В. | Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие | Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.16 | Сираковская Я. В., Завьялов А. В., Шкирева О. В. | Бадминтон: учебно-методическое пособие | Москва Берлин: Директ-Медиа, 2019 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572422 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.17 | Герасимов К. А., Климов В. М., Гусева М. А. | Физическая культура: баскетбол: учебное пособие | Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.18 | Гусева М. А., Герасимов К. А., Климов В. М. | Физическая культура: волейбол: учебное пособие | Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|-------|--|--|---|---|
| Л1.19 | Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тертычный А. В., Косарев В. А. | Легкая атлетика: учебное пособие | Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.20 | Алаева, Л. С., Клецов, К. Г., Зябрева, Т. И. | Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017 | http://www.iprbookshop.ru/74262.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.21 | Шалаев, О. С., Мишенькина, В. Ф., Эртман, Ю. Н., Ковыршина, Е. Ю. | Подвижные игры: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019 | http://www.iprbookshop.ru/95631.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

5.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|---------------------|---|---|---|
| Л2.1 | Куропаткина М. В. | Лечение болезней глаз: Коррекция зрения: Оптика: научно-популярное издание | Москва: РИПОЛ классик, 2010 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86892 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.2 | Гришина Ю. И. | Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие | Ростов-на-Дону: Феникс, 2010 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.3 | Харисова Л. М. | Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: учебное пособие | Кострома: Костромской государственный университет (КГУ), 2011 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.4 | Жуков Р. С. | Основы спортивной тренировки: учебное пособие | Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.5 | Марков К. К. | Техника современного волейбола: монография | Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2013 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364063 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.6 | Губа В. П. | Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник | Москва: Спорт, 2016 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461299 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|-------|--|---|---|---|
| Л2.7 | Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И. | Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.8 | Ерёмина Л. В. | Атлетическая гимнастика: учебное пособие | Челябинск: ЧГАКИ, 2011 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.9 | Кравчук В. И. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей вуза культуры и искусств: учебное пособие | Челябинск: ЧГАКИ, 2014 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492143 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.10 | Эммерт М. С., Фаина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. | Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие | Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.11 | Хасанова Г. Б. | Психофизиология профессиональной деятельности: учебное пособие | Казань: Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2017 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500950 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.12 | Завьялов А. В., Абраменко М. Н., Щербаков И. В., Евсеева И. Г. | Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие | Москва Берлин: Директ-Медиа, 2020 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.13 | Капустина В. А. | Психология общения: учебное пособие | Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576325 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.14 | Скорородова Н. Н., Магун Т. Я. | Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения с элементами игры в волейбол: учебно-методическое пособие | Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577153 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.15 | Мавроматис, В. Д. | Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре студентов строительных вузов: учебное пособие | Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012 | http://www.iprbookshop.ru/19029.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.16 | Мишенькина, В. Ф., Эртман, Ю. Н., Кириченко, В. Ф., Ковыршина, Е. Ю. | Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014 | http://www.iprbookshop.ru/65000.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|-------|---------------------|--|--------------------------------------|---|
| Л2.17 | Мудриевская, Е. В. | Общеразвивающие гимнастические упражнения: классификация, терминология, примеры: учебное пособие | Саратов: Вузовское образование, 2021 | http://www.iprbookshop.ru/107083.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Консультант +

5.4. Перечень программного обеспечения

Microsoft Office

5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Два спортивных зала (24x12; 18x9) оснащенных спортивным инвентарем и специальным оборудованием.
2. Учебные аудитории для проведения лекционных учебных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

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

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.