

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)  
\_\_\_\_\_ Петрушенко С. А.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая программа дисциплины  
Физическая культура и спорт**

направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
направленность (профиль) 44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное  
образование (спортивная подготовка)

Для набора \_\_\_\_\_ 2024 \_\_\_\_\_ года

Квалификация  
Бакалавр

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

Курс
Вид занятий

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2024 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

<b>УК-7.1:</b> Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности
<b>УК-7.2:</b> Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
<b>УК-7.3:</b> Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
<b>УК-7.4:</b> 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:

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

## 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,	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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573</a> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.3	Чеснова Е. Л.	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие	Москва: Директ-Медиа, 2013	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210946">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210946</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.4	Забелина Л. Г., Нечунаева Е. Е.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.5	Евсеев Ю. И.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс, 2014	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274873">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274873</a> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274903">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274903</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.8	Губа В. П., Лексаков А. В.	Теория и методика футбола: учебник	Москва: Спорт, 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430456">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430456</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛП.9	Пискунов В. А., Максиняева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В.	Здоровый образ жизни: учебное пособие	Москва: Прометей, 2012	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=437339">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=437339</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.10	Гриднев В. А., Шпагин С. В.	Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие	Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=444640">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=444640</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.11	Белова Л. В.	Спортивная медицина: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=458915">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=458915</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.12		Легкая атлетика: энциклопедия	Москва: Человек, 2012	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461469">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461469</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.13	Зелинский Ф. И.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза: методические рекомендации: методическое пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2005	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492756">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492756</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.14	Сираковская Я. В., Завьялов А. В., Шкирева О. В.	Бадминтон: учебно-методическое пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2019	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572422">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572422</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.15	Герасимов К. А., Климов В. М., Гусева М. А.	Физическая культура: баскетбол: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576215">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576215</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.16	Гусева М. А., Герасимов К. А., Климов В. М.	Физическая культура: волейбол: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576645">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576645</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.17	Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тертычный А. В., Косарев В. А.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.18	Алаева, Л. С., Клецов, К. Г., Зябрева, Т. И.	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74262.html">http://www.iprbookshop.ru/74262.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.19	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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/95631.html">http://www.iprbookshop.ru/95631.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
<b>5.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Куропаткина М. В.	Лечение болезней глаз: Коррекция зрения: Оптика: научно-популярное издание	Москва: РИПОЛ классик, 2010	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86892">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86892</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.2	Гришина Ю. И.	Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс, 2010	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271497">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271497</a> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=275636">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=275636</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.4	Жуков Р. С.	Основы спортивной тренировки: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278415">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278415</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.5	Марков К. К.	Техника современного волейбола: монография	Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2013	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364063">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364063</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.6	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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.7	Губа В. П.	Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник	Москва: Спорт, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461299">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461299</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.8	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483271">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483271</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.9	Ерёмина Л. В.	Атлетическая гимнастика: учебное пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2011	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=491926">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=491926</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.10	Кравчук В. И.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей вуза культуры и искусств: учебное пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2014	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492143">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492143</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.11	Эммерт М. С., Фадина 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.12	Хасанова Г. Б.	Психофизиология профессиональной деятельности: учебное пособие	Казань: Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=500950">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=500950</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.13	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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.14	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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.15	Капустина В. А.	Психология общения: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576325">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576325</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.16	Скороходова 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577153">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577153</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.17	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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/19029.html">http://www.iprbookshop.ru/19029.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.18	Мишенькина, В. Ф., Эртман, Ю. Н., Кириченко, В. Ф., Ковырина, Е. Ю.	Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65000.html">http://www.iprbookshop.ru/65000.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.19	Мудриевская, Е. В.	Общеразвивающие гимнастические упражнения: классификация, терминология, примеры: учебное пособие	Саратов: Вузовское образование, 2021	<a href="http://www.iprbookshop.ru/107083.html">http://www.iprbookshop.ru/107083.html</a> 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.