

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
Направление подготовки	39.03.02 Социальная работа
Направленность (профиль)	Социальная работа с лицами с ограниченными возможностями здоровья
Форма обучения	заочная
Год начала подготовки	2022
Всего ЗЕТ	-2
Всего часов	-72
Контактная работа по видам занятий	-8
лекции	- 2
практические занятия	- 6
Самостоятельная работа	- 64
Промежуточная аттестация	
Зачет	2 семестр

Ставрополь, 2022

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование компетенций в области физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и эффективной профессиональной деятельности. Программа разработана в соответствии ФГОС ВО по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата) утвержденного Приказом Минобрнауки России от 05 февраля 2018 года № 76.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части ОПОП, её изучение осуществляется в 2 семестре.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональными стандартами:

- «Специалист по социальной работе», утверждённый Приказом Минтруда России от 18 июня 2020 г. №351 (ТФ А/02.6, ТФ В/03.6);

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Коды и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
УК – 7			
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
И ук 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Уметь определять уровень физической подготовленности и функциональные показатели организма	Оценки показателей физического развития в дальнейшей профессиональной деятельности.
И ук 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма	Разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий.	Средствами и методами применения физических упражнений с учетом их воздействия на формирование активного образа жизни.

4. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Семестр	Наименование разделов дисциплины	Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе					Контроль самостоятельной работы	Самостоятельная работа, в том числе консультации	
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия		Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации
1	Раздел 1 (теоретический). Физическая культура и спорт как общекультурная ценность в профессиональной деятельности студентов.	2							
	Раздел 2 (практический).		6					60	
	Промежуточная аттестация: зачет							4	
	Итого по дисциплине:	2	6					64	
	Часов_72 Зач.ед. 2__	8					64		
	Объем профессиональной практической подготовки (ПП)	0 час/ 0 %					0 час/ 0 %		
	Объем профессионально направленной подготовки (ПНП)	4 час/ 50 %					20 час/ 33,3 %		

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

Код компетенций	Наименование разделов и тем дисциплин	Краткое содержание разделов и тем
И _{ук} 7.1 И _{ук} 7.2	Раздел 1. Виды двигательной рекреации	Требования к подбору тех или иных упражнений и условиям их проведения Оздоровительное влияние адаптивного туризма на организм человека с ограниченными возможностями здоровья. Влияние адаптивного туризма на личность участника похода. Виды адаптивной двигательной рекреации Условия адаптивной двигательной рекреации

	Раздел 2. Условия применения, организации средств двигательной рекреации	Основные требования к проведению двигательной рекреации Необходимый инвентарь для проведения двигательной рекреации Виды оздоровительного туризма Организация оздоровительного туризма
--	---	---

5.2. Лекции

№ Раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
Раздел 1	Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1. Отношение к здоровью как целостному состоянию организма. 2. Здоровье физическое и психическое. 3. Самооценка уровня здоровья, стиля жизни, трудоспособности. 4. Здоровый образ жизни – залог сохранения и укрепления здоровья.	ДОТ	
	Всего часов	2		2	-

5.3. Семинарские занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.5. Практические занятия

№ Раздела	Наименование занятий	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
2	Тема 1. Оценка уровня физической подготовленности	2	1. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по ФКиС 2. Определить исходный уровень физической подготовленности с помощью тестирования. 3. Подвижные игры/спортивные игры, направленные на развитие физических качеств.	ОФО	ПНП
	Тема 2. Обучение технике аэробных	2	1. Разучить комплекс аэробики (девушки), атлетической		ПНП

	(девушки) и атлетических (юноши) упражнений		гимнастики (юноши). 2. Формировать правильную осанку. 3. Пропаганда здорового образа жизни.		
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
	Всего часов	6		0	4

5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины или раздела	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся и КСР	Оценочное средство	Кол-во часов/ кол-во час на ПНП+ПП	Код индикатора компетенции
Раздел 1 (теоретический). Физическая культура и спорт как общекультурная ценность профессиональной деятельности студентов.	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Вопросы для собеседования	30/10	И _{УК} 7.1 И _{УК} 7.2
Раздел 2 (практический)	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	30/10	И _{УК} 7.1 И _{УК} 7.2
Промежуточная аттестация: зачет			4/-	
Всего часов			64/20	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Лекционный материал по дисциплине «Физическая культура и спорт».
2. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт».
3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Индикаторы	Семестр	Этап формирования
-----------------	------------	---------	-------------------

УК-7	И ук 7.1, И ук 7.2	2	промежуточный
------	--------------------	---	---------------

7.2. Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция УК – 7

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикатор И ук 7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Основы здорового образа жизни и физической культуры	Называет и характеризует основные понятия физической культуры и здорового образа жизни, принципы здорового образа жизни. Средства и методы физической культуры.	собеседование	собеседование
Умеет	Уметь определять уровень физической подготовленности и функциональные показатели организма	Перечисляет средства и методы определения уровня физической подготовленности и основных функциональных показателей организма.	демонстрация практических навыков	собеседование
Владеет навыком	Оценки показателей физического развития в дальнейшей профессиональной деятельности.	Оценивает свою физическую подготовленность с помощью контрольных нормативов и функциональных проб	демонстрация практических навыков	собеседование

Индикатор И ук 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма	Объясняет влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма	собеседование	собеседование
Умеет	Разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих	Перечисляет здоровьесформирующие технологии применяемые в процессе физического воспитания	собеседование	собеседование

	технологий.				
Владеет навыком	Средствами и методами применения физических упражнений с учетом их воздействия на формирование активного образа жизни.	Применяет физические упражнения с учетом их воздействия на здоровья	физические упражнения с учётом их укрепление	собеседование	собеседование

Описание шкал оценивания

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. Рейтинговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Рейтинговый балл, выставляемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

При собеседовании на занятии обучающемуся выставляются следующие оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание темы освоено полностью, обучающийся строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, не затрудняется с ответом, делает обоснованные выводы и заключения, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, однако допускает отдельные неточности и пробелы в знаниях, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, усвоившему только базовую часть программного материала, при ответе допускает неточности, материал излагает не последовательно, затрудняется применить теоретические знания при решении практической задачи, допускает ошибки, которые исправляет с помощью преподавателя;

Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся, который не способен продемонстрировать знания теоретического материала, допускает существенные ошибки при изложении учебного материала, при ответе подменяет теоретическую аргументацию рассуждениями обыденно-бытового характера. В ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже с помощью преподавателя.

Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной форме аттестации по дисциплине «зачет»

<i>Балл</i>	<i>Оценка</i>	<i>Уровень сформированности компетенции</i>
от 4,5 до 5,0	«зачтено»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«зачтено»	Средний
от 2,5 до 3,4	«зачтено»	Пороговый
менее 2,5	«не зачтено»	Минимальный

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося в ходе текущего контроля:

1. Основные задачи двигательной рекреации.
2. Принципы построения занятий по двигательной рекреации.
3. Организация занятий танцевальной направленности.
4. Структура проведения видов игровой двигательной рекреации.
5. Средства игровой двигательной рекреации.
6. Структура проведения видов танцевальной двигательной рекреации.
7. Средства танцевальной двигательной рекреации.
8. Классификация техники игры в баскетбол.
9. Техника нападения: группы, приемы, способы, разновидности, условия выполнения.
10. Техника защиты: группы, приемы, способы, разновидности, условия выполнения.
11. Терминология.
12. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
13. Техника защиты: группы, приемы, способы, разновидности, условия выполнения.
14. Терминология.
15. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
16. Техника защиты: группы, приемы, способы, разновидности, условия выполнения.
17. Терминология.
18. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
19. Связь и взаимообусловленность стратегии и тактики.
20. Основные понятия и содержание тактики.
21. Методика обучения техническим приемам игры в нападении и защите.
22. Ошибки при выполнении основных технических приемов, их причины, пути предупреждения
23. Методика и последовательность обучения тактическим действиям.
24. Типичные ошибки в приемах, причины их возникновения и пути исправления.
25. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
26. Влияние гимнастических упражнений на телосложение.
27. Обучать комплексу упражнений с гантелями.
28. Физические упражнения локального воздействия.
29. Написать комплекс упражнений с отягощением, равным весу собственного тела.
30. Статистические упражнения на основных гимнастических снарядах.
31. Написать комплекс упражнений на тренажерах.
32. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями
33. Мотивация к занятиям избранным видом спорта.
34. Основные понятия здорового образа жизни.
35. Принципы здорового образа жизни.
36. Составляющие здорового образа жизни.

Перечень практических навыков для текущего контроля по дисциплине:

1. бег 100м, 500м (девушки), 1000м (юноши)
2. челночный бег 3x10м. (с.)
3. прыжок в длину с места (см),
4. поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1мин (кол-во раз)
5. сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
6. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Отметка «зачтено» обучающимся основной и подготовительной медицинских

групп выставляется по результатам работы в семестре, сдаче контрольных нормативов. Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Оценивание сформированности компетенции осуществляется на практических занятиях в ходе текущего контроля. При оценивании результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» учитывается:

- собеседование;
- сдача контрольных нормативов;
- демонстрация практических навыков.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
<p>1. Основы здоровья и здорового образа жизни [Тест]: учеб. пособие / Л. Е. Деньгова, А.А. Марченко, Л. Д. Батищева, М. И. Евстигнеева. - Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2021. – 69 с.</p>	<p>1. Ерёмушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М. А. Ерёмушкин. – М. : Спорт, 2016. – 184с. – Режим доступа: по подписке http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723979.html</p> <p>2. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.С. Макеева, В.В. Бойко. — Электрон. дан. — Москва: Советский спорт, 2014. — 152 с. — Режим доступа: по подписке https://e.lanbook.com/book/51916.</p> <p>3. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы [Электронный ресурс]: рук. – М.: Человек, 2014. – 272 с. – Режим доступа: по подписке http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131225.html</p> <p>4. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., - М.: КНОРУС, 2016. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html</p>

8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
<p>1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст] : учеб. : для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 520 с.</p>	<p>1. Витурин, В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования: учеб. пособие / В. Г. Витурин, М. И. Кабышева. – Оренбург: ОГУ, 2014. – 110с. – Режим доступа : по подписке http://www.knigafund.ru/books/182354</p> <p>2. Родин, А. В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Родин, Д. В. Губа. – М. : Советский спорт, 2009. – 168 с. – Режим доступа: по подписке https://e.lanbook.com/book/4106</p> <p>3. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М.: Спорт, 2016. – 280с.- Режим доступа: по подписке</p>

	<p>http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html</p> <p>4. Черепахин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики: учебное пособие / Д. А. Черепахин, А. А. Щанкин. – М. – Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 92с. – Режим доступа: по подписке</p> <p>http://www.knigafund.ru/books/184702</p> <p>5. Шулятьев, В. М. Коррекция фигуры студентов различными видами гимнастики в вузе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. М. Шулятьев, О. В. Тимофеева. – М. : РУДН, 2012. – 315 с. – Режим доступа: по подписке</p> <p>http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036500.html</p>
--	--

9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, ЭБС

1. <http://www.fizkult-ura.ru> ФизкультУРА – Информационный интернет-портал
- 2.: <http://www.sportmedicine.ru> Спортивная медицина / Информационный интернет-портал
3. <http://www.bmsi.ru> Библиотека международной спортивной информации
4. http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2016-025/-esf2k2z11-year-dec-page-2.html – ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"
5. https://e.lanbook.com/books/4775?page=11&limit=10&category_pk=4775&foundRows=479 – Электронно-библиотечная система «Лань»

10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Среда Электронного обучения 3LK	Бесплатное
Русский MOODLE	Тех. Поддержка 359ЭТ 19.21.2022
Mind платформа для видеоконференций	№135/ЗК от 9.07.2021
1С:Университет Проф	№27 от 30.04.2014

Установленное на ПК

Kaspersky endpoint security	№99/ЭТ от 21.06.2021
Архиватор ZIP	бесплатное
Adobe Acrobat reader	бесплатное
VLC медиаплеер	бесплатное
Astra Linux Common Edition релиз Орёл	№92/ЭТ от 15.06.21

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

11.1 Помещения для проведения учебных занятий

Помещения для проведения учебных занятий в университете, соответствующие действующим санитарно-гигиеническим, противопожарным правилам и нормам

11.2 Технические средства обучения

Для реализации дисциплины используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации – проекционная аппаратура широкого назначения;
- технические средства контроля знаний - компьютерные программы в подсистеме Moodle LMS, применяющиеся для проведения текущего контроля знаний учащихся;
- спортивные тренажеры и инвентарь: баскетбольные, волейбольные, мячи, баскетбольные щиты, волейбольные сетки, набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, степы, гимнастические коврики, секундомеры.

11.3 Помещения для самостоятельной работы

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»

Разработана;

Преподавателем кафедры «Физического воспитания и адаптивной физической культуры»,

Вартановой Я.А.

Обсуждена

на заседании кафедры «Физического воспитания и адаптивной физической культуры», зав. кафедрой

Марченко А.А.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа 2022 года набора заочной формы обучения 20.04.2022

Руководитель ОПОП ВО

Горбунова В.В.

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического образования

Федько Н.А.