



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
ФГБОУ ВО «ИГУ»  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**  
Кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ А.В.Семиров  
«21» мая 2020 г.



**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

Наименование дисциплины (модуля) **Б 1.О.08 Физическая культура и спорт**  
Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Квалификация (степень) выпускника – **Бакалавр**

Форма обучения – **заочная**

**Согласована с УМС ПИ ИГУ**

Протокол №4 от «29» апреля 2020г.

Председатель \_\_\_\_\_ М.С.Павлова

**Рекомендовано кафедрой:**

Протокол № 8  
От «22» апреля 2020г.

Зав.кафедрой \_\_\_\_\_ М.В.Пружинина

**Иркутск 2020г.**

## **I. Цели и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, овладение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, формирование способности к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, развитие средствами физической культуры личностных качеств, необходимых для успешной работы в сфере будущей профессиональной деятельности, а так же формирование компетенций и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, которая реализуется через решение таких задач дисциплины:

- сохранить и укрепить здоровье студентов, содействовать правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержанию высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения средствами физической культуры и спорта;

- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- дать знания о научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

- научить использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;

- научить обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию и внеурочной деятельности».

- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и спорту, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **II. Место дисциплины в структуре ОПОП:**

Учебная дисциплина (модуль) относится к обязательной части программы (к части, формируемой участниками образовательных отношений). Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов, дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть учебного плана, отражая гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных

и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Данная программа акцентируется на обеспечении готовности студентов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечении безопасности в процессе проведения занятий; профессионально-прикладной подготовке будущего педагогического работника.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части программы (к части, формируемой участниками образовательных отношений) выступает как самостоятельная дисциплина. Дисциплина имеет органическую взаимосвязь с дисциплиной: «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами из курса «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» выступает как самостоятельная дисциплина, состоящая из двух учебных единиц. Дисциплина имеет органическую взаимосвязь с дисциплинами: «Безопасность жизнедеятельности», «Педагогика», «Психология».

### III. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля):

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на развитие следующей компетенции: УК-7 «Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

### IV. Содержание и структура дисциплины

#### 4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц Заочная	Семестры	
		1	2
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	36		
Лекции	6	6	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	62	30	32
Вид промежуточной аттестации (зачет)			зачёт
Контроль	4		4
<b>Контактная работа (всего)</b>	12	9	3
Общая трудоемкость	часы	36	36
	зачетные единицы	1	1

## **V. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

### **Помещения и оборудование**

Помещения – учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом ОПОП ВО бакалавриата, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «ИГУ».

### **Оборудование**

Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе практики по научно-исследовательской работе, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

### **Технические средства обучения.**

Интерактивная доска, мультимедиапроектор, компьютеры.

### **Лицензионное и программное обеспечение**

Программное обеспечение: ОС: windows xp, Антивирус KasperskyEndpointSecurity10.1 Электронно-библиотечная система.

## **VI. Образовательные технологии**

В образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, тренинги, групповые дискуссии, лекция информационная, лекция – обратной связи (лекция с элементами дискуссии), интерактивная лекция (лекция - диалог), лекция визуализация, развивающие у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, в том числе и на платформе образовательного портала ИГУ «EDUCA», лидерских качеств и формирующие компетенции.

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 121 от 22 февраля 2018 г.

Разработчик: Кузкевич В.Р., доцент кафедры ФСиМБД

**Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.**