

Компонент ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)

наименование ОПОП

Б1.В.ДВ.04.02

шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Дисциплины
(модуля)**

Физическое самовоспитание

Разработчик (и):

Шемереко Анна Сергеевна
ФИО

Доцент кафедры ЗиАФК

должность

кандидат педагогических наук

ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры

наименование кафедры

протокол № 7 от 20.02.2026 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

А.С. Шемереко

подпись

**Мурманск
2026**

Пояснительная записка

Объем дисциплины 4 з.е.

1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
ПК-5. Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья	ПК-5.1. Знает специальные методики и современные технологии психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. ПК-5.2. Выбирает способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам воспитания и обучения детей.	Знать: - теоретические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни; - современные методы и технологии обучения физическому воспитанию Уметь: - применять полученные знания при организации самостоятельных занятий по физической культуре и спорту; - применять современные методы и технологии при занятиях физической культурой и спортом Владеть: средствами и методами организации физкультурно-спортивной деятельности; - современными методами диагностики уровня физического развития
ПК-6. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК-6.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. ПК-6.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.	Знать: - теоретические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни; - современные методы и технологии обучения физическому воспитанию Уметь: - применять полученные знания при организации самостоятельных занятий по физической культуре и спорту; - применять современные методы и технологии при занятиях физической культурой и спортом Владеть: средствами и методами организации физкультурно-спортивной деятельности; - современными методами диагностики уровня физического развития

2. Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Организация и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности

Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Расчет часов самостоятельных занятий. Управление самостоятельными занятиями. Учет индивидуальных особенностей.

Тема 2. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями

Основные средства самостоятельных занятий. Характеристика основных средств самостоятельных занятий: ходьба и бег; плавание; лыжная подготовка; велосипед; ритмическая гимнастика; атлетическая гимнастика и т.д. Интенсивность занятий.

Тема 3. Самоконтроль за эффективность самостоятельных занятий. Профилактика травматизма

Самоконтроль за физической подготовленностью. Управление самостоятельными занятиями. Причины травматизма. Техника безопасности.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

Основная литература:

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 282 с.
<https://biblio-online.ru/viewer/E4E45D47-D530-4373-9028-969E806C052F/zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-obrazovanii#page/1>
2. Аксенова, Л. И. Ранняя помощь детям с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие для СПО / Л. И. Аксенова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 377 с.
<https://biblio-online.ru/viewer/C265F583-BABB-4E3D-90A8-FEA7DC4C708E/rannyya-pomosch-detyam-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya#page/1>
3. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для академического бакалавриата / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — М. : Издательство

Юрайт, 2018. — 251 с. <https://biblio-online.ru/viewer/E5BD91C2-180B-4D73-AE31-F74B81F6A605/zdorovesberegayuschaya-pedagogika#page/1>

Дополнительная литература:

4. Артюхина, Н. А. Воспитываем детей здоровыми : [закаливание] / Н. А. Артюхина // Дошкольная педагогика. - 2016. - № 9. - С. 4-6.
5. Жбанова, Е. В. Программа "Береги свое здоровье" на 2014-2018 гг. / Е. В. Жбанова // Классный руководитель. - 2016. - № 8. - С. 84-90.
6. Здоровьесберегающие технологии как средство создания эмпирической модели учителя будущего / Б. Н. Чумаков [и др.] // Биология в школе. - 2016. - № 7. - С. 13-22.
7. Рыдзе, О. А. Здоровьесберегающие технологии обучения младших школьников / О. А. Рыдзе // Начальное образование. - 2016. - № 6. - С. 23-29.

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 1) Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации- URL: <http://pravo.gov.ru>
- 2) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - URL: <http://window.edu.ru>
- 3) Справочно-правовая система. Консультант Плюс - URL: <http://www.consultant.ru/>
- 4) <http://www.mil.ru> – Министерство обороны Российской Федерации.
- 5) <http://elibrary.ru> – крупнейшая российская электронная библиотека.

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

- 1) *Офисный пакет Microsoft Office 2007*
- 2) *Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader*

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

[illegible][illegible]

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п/п	Темы практических занятий
1	2
	очная форма
1	Организация и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности
2	Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями
3	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма