

# **АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

### **1.1 Цель освоения дисциплины**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части профессионального цикла. Изучение направлено на формирование у обучающихся компетенций: ОПК–2 –способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учётом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся; ОК–8 – готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

### **1.2 Задачи дисциплины**

1. Формирование системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки выпускника к работе в области физической культуры и спорта.

2. Ознакомление с структурными основами, видами, типами и классификацией применения средств и методов физического воспитания.

3. Обеспечение знаниями сущности закономерностей (принципов) педагогического процесса и системы физического воспитания, о двигательных действиях как основе предмета обучения, о целостном представлении закономерностей формирования двигательных умений и навыков, о средствах и методах обучения движениям, о структуре процесса обучения двигательным действиям.

4. Изучение основ воспитания физических качеств школьников, содержания и форм деятельности преподавателя, планирования процесса физического воспитания, целостные представления о закономерностях формирования физических качеств на основе двигательных умений и навыков.

5. Обеспечение знаний, умений и навыков профессиональной деятельности педагога, структуры процесса обучения, технологии проведения основных форм занятий по физической культуре и спорту, о содержании принципов, средств и методов организации планирования и педагогического контроля физического воспитания дошкольников, школьников, студентов и взрослого населения.

6. Формирование системы знаний теории методики спорта, организации и содержания разделов спортивной тренировки, цикличности многолетней подготовки спортсменов, структуры и методики проведения занятий с различными категориями спортсменов, классификацию спортивных соревнований, разновидности форм планирования, контроля и судейства спортивных мероприятий.

7. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых знаний.

### **1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части профессионального цикла. Для освоения науки обучающиеся используют знания, умения, сформированные в ходе физкультурно-спортивных дисциплин физически активного образа жизни: «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Педагогического физкультурно-спортивного совершенствования», «Спортивной медицины», «Лечебной физкультуры». Дисциплина «Физическая культура и спорт» является

предшествующей для изучения «Теории и методики физической культуры и спорта», прохождения учебной и педагогической практики.

#### **1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

№	Индекс компетенций	Содержание компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ОПК–2	–способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учётом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;	особенности методики составления комплексов упражнений с учётом влияния физических нагрузок на организм человека в разных возрастных категориях; - принципы подбора нагрузки и планирование тренировочного процесса; - методы и приёмы выполнения движений; - основы методики обучения, тренировки; - позиции и положения рук, ног. -эстетические, нравственные и духовные ценности основных систем физического воспитания и международно о спортивного движения	формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям; - планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с различными контингентами населения с учётом санитарно-гигиенических и климатических норм; - анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных мероприятий	- профессиональной и рациональной организации и проведения занятий и соревнований по физической культуре в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся

2	ОК–8	– готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающих полноценную деятельность.	факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по физической культуре; методика организации занятий по физической культуре с различными возрастными группами школьников; - основы планирования и проведения учебных занятий по физической культуре	- осуществлять психолого-педагогический контроль состояния организма занимающегося; - планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим; - объяснять происхождение тех или иных физических упражнений (видов спорта)	использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикмуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр (часы)
		2
<b>Контактная работа, в том числе:</b>		
Аудиторная работа (всего):	18	18
Занятия лекционного типа	16	16
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	2	2
Лабораторные занятия		
Иная контактная работа		
Контроль самостоятельной работы (КСР)		
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2
<b>Самостоятельная работа в том числе:</b>		
Курсовая работа	-	-
Проработка учебного (теоретического) материала	50	50

Выполнение индивидуальных заданий			
Подготовка к текущему контролю		3,8	3,8
<b>Контроль:</b>			
Зачёт			
Общая трудоёмкость	час.	72	72
	в том числе контактная работа	18,2	18,2
	зач. ед.	2	2

## 2.2 Структура дисциплины

2 семестр

№	Тема	Все го	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
СР						
1	2	3	4	5	6	7
1.	Тема: Средства физической культуры в обеспечении работоспособности	10	2	2		6
2.	Тема: Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания учащихся.	8	2			6
3.	Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	2			6
4.	Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	9,8	2			7,8
5.	Тема: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	8	2			6
6.	Тема: Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы.	8	2			6
7.	Тема: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта Систем физических упражнений	10	2			8
8.	Тема Спорт. Систем физических упражнений	10	2			8
			<b>16</b>	<b>2</b>		<b>53,8</b>

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа студента.

### 2.3.3. Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

### **3. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **3.1 Основная литература:**

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/807F7EDA-AEA9-4B96-85B7-0DD2A5376984](http://www.biblio-online.ru/book/807F7EDA-AEA9-4B96-85B7-0DD2A5376984).
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04707-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2](http://www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2).
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A](http://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A).
4. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F](http://www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F).
5. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB](http://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB).

#### **3.2 Дополнительная литература:**

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038](http://www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038).
2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 395 с. — (Серия : Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-03738-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/34ABB8A4-CD82-46EE-9FB1-CA31033CA342](http://www.biblio-online.ru/book/34ABB8A4-CD82-46EE-9FB1-CA31033CA342).

3. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 273 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05002-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/17C78E07-8AAF-4B5B-BCFF-1CAADC21315C](http://www.biblio-online.ru/book/17C78E07-8AAF-4B5B-BCFF-1CAADC21315C).
4. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04499-7. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/01ADADA4-9DB1-4B54-9AF2-99F20691EF31](http://www.biblio-online.ru/book/01ADADA4-9DB1-4B54-9AF2-99F20691EF31).
5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1](http://www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1).
6. Губа, В.П. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 536 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51783>. — Загл. с экрана. Алиев, Э.Г. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях [Электронный ресурс] : учебное пособие / Э.Г. Алиев, О.С. Андреев, С.Н. Андреев. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 124 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69820>. — Загл. с экрана
7. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2006. — 224 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/10832>.
8. Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) [Электронный ресурс] / П.А.Виноградов, Ю.В. Окуньков. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2015. — 156 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69852>
9. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A](http://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A)

### **3.3. Периодические издания:**

1. Адаптивная физическая культура. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34077976>
2. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56927>
3. Лечебная физкультура и спортивная медицина. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34076323>
4. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=27127>

5. Теория и практика физической культуры. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34113949>
6. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>
7. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>
8. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>
9. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>
10. Экстремальная деятельность человека. – URL: <http://www.extreme-edu.ru/magazine>

#### **4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

##### **4.1 Перечень информационных технологий.**

- Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.
- Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
- Использование электронных презентаций при проведении практических занятий

##### **4.2 Перечень необходимого программного обеспечения.**

1. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) «Google Chrome »
5. Офисный пакет приложений «LibreOffice»
6. Программа файловый архиватор «7-zip»
7. Двухпанельный файловый менеджер «FreeCommander»
8. Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

##### **4.3 Перечень информационных справочных систем**

1. Федеральный центр образовательного законодательства: сайт. – URL: <http://www.lexed.ru>.
2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: <http://www.fgosvo.ru>.
3. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
4. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
5. ГРАМОТА.РУ – справочно-информационный интернет-портал. – URL: <http://www.gramota.ru>.

6. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

Автор-составитель Соколов А.С., канд.пед.наук, доцент кафедры физической культуры и естественно-научных дисциплин КубГУ филиала в г. Славянске-на-Кубани.