

# 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: ОК–8 – готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 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 физического активного образа жизни: «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Педагогического физкультурно-спортивного совершенствования», «Спортивной медицины», «Лечебной физкультуры». Дисциплина «Физическая культура» является предшествующей для изучения «Теории и методики физической культуры и спорта», прохождения учебной и педагогической практики.

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

№	Индекс компетенции	Содержание компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ОК–8	готовностью укреплять	факторы риска, нормы и правила	- осуществлять психолого-	использованием в процессе

		здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	безопасных организации и проведения занятий по физической культуре; методике организации занятий по физической культуре с различными возрастными группами школьников; - основы планирования и проведения учебных занятий по физической культуре; - правила организации и проведения мероприятий по туризму и спортивному ориентированию	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);	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)
		6
<b>Контактная работа, в том числе:</b>		
Аудиторная работа (всего):	30	30
Занятия лекционного типа	10	10
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	20	20
Лабораторные занятия		
Иная контактная работа		
Контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2
<b>Самостоятельная работа в том числе:</b>		
Курсовая работа	-	-
Проработка учебного (теоретического) материала	20	20
Выполнение индивидуальных заданий	10	10
<b>Контроль:</b>		
Подготовка к текущему контролю	9,8	9,8
Общая трудоёмкость	час.	72

	в том числе контактная работа	32,2	32,2
	зач. ед.	2	2

## 2.2 Структура дисциплины

6 семестр

1	2	Все го	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
СР						
1	2	3	4	5	6	7
1.	Средства физической культуры в обеспечении работоспособности	9	2	2		5
2.	Общая физическая подготовка в системе воспитания студента.	10	2	2		6
3.	Спортивная подготовка в системе воспитания студента.	9	2	2		5
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	9	2	2		5
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	12	2	4		6
6.	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы.	8		2		6
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта. Система физических упражнений	12,8		6		6,8
			<b>10</b>	<b>20</b>		<b>39,8</b>

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

## 2.3 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. Андрюхина Т. В. Физическая культура : учебник для 10–11 классов общеобразовательных учреждений / Т. В. Андрюхина , Н. В. Третьякова, Виленский М. Я., ред. - Москва : Русское слово, 2013. – 176 с.
2. Неверкович С. Д. Педагогика физической культуры: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Неверкович С.Д., ред. – 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Академия, 2013. – 368 с. – (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат. Физическая культура и спорт)
3. Ю. Д. Железняк Ю. Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по

направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина, Железняк Ю.Д., ред. – М.: Академия, 2013. – 256 с.

4. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте (6-е изд., перераб.) учебник /Железняк Ю.Д. - Москва: Академия, 2013.- 288 с.
5. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебник / П. К. Петров. - 3-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 288 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат. Педагогическое образование).

### 3.2 Дополнительная литература:

1. Алексеев С. В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения. Учебник - М.: Юнити-Дана, 2012. URL: <http://old.biblioclub.ru/book>
2. Алексеев С. В. Спортивное право России. Учебник – М.: Юнити-Дана, 2012. URL: <http://old.biblioclub.ru/book>.
3. Барков В. А. Научно-методические основы лыжной подготовки будущих учителей начальных классов - Гродно: "Гродненский государственный университет имени Янки Купалы", 2011. URL: <http://old.biblioclub.ru/book>
4. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник - М.: Юнити-Дана, 2012. URL: <http://old.biblioclub.ru>
5. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И. С. Барчуков; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 526 с. : ил. - (Бакалавриат) (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с. 521.
6. Братановский С. Н. Административно-правовое регулирование организации и деятельности общественных спортивных объединений в России - М.: Директ-Медиа, 2012. URL: <http://old.biblioclub.ru/book>
7. Братановский С. Н. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации - М.: Директ-Медиа, 2012. URL: <http://old.biblioclub.ru/book>
8. Бурмистров В. Н. Атлетическая гимнастика для студентов. Учебно-методический комплекс - М.: Российский университет дружбы народов, 2012. URL: <http://old.biblioclub.ru/book>
9. Грецова Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник / [Г. В. Грецов, С. Е. Войнова, А. А. Германова и др.] ; под ред. Г. В. Грецова и А. Б. Янковского - Москва: Академия, 2013. - 288 с.
10. Григорович Е.С. Физическая культура. Учебное пособие 3-е изд., доп. и перераб. - Минск: Высшая школа, 2011. URL: <http://old.biblioclub.ru/book>
11. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства :учебник/ Под ред. Железняк Ю.Д. -Москва: Академия, 2012.- 397 с.
12. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник/ Под ред. Железняк Ю.Д. - Москва: Академия, 2013.- 464 с.
13. Журавина М. Л. Теория и методика гимнастики : учебник / [М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 8-е изд. - Москва: Академия, 2012. - 492 с. -
14. Алексеев С. В. Международное спортивное право. Учебник - М.: Юнити-Дана, 2012. URL: <http://old.biblioclub.ru/book>
15. Литвинов А. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Плавание : учебник / [А. А. Литвинов, А. В. Козлов, Е. В. Ивченко и др.] ; под ред. А. А. Литвинов - Москва: Академия, 2013.
16. Матяш, Н. В. Инновационные педагогические технологии. - М.: Академия, 2012. - 158

17. Мекшун Л.И. Базовые физкультурно-спортивные виды: спортивные игры - волейбол: метод. рекомендации к изучению курса / Л. И. Мекшун; СГПИ. – Славянск-на-Кубани: ИЦ СГПИ, 2008. – 32 с.
18. Митяева А. М. Здоровье сберегающие педагогические технологии. - М. : Академия, 2012. - 203 с.
19. Панов Г. А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов. Учебное пособие - М.: Российский университет дружбы народов , 2012. URL: <http://old.biblioclub.ru>
20. Размахова С. Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе. Учебное пособие - М.: Российский университет дружбы народов , 2011. URL: <http://old.biblioclub.ru/book>
21. Сергеев Г. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт : учебник / Сергеев, Е. В. Мурашко, Г. В. Сергеева ; под ред. Г. А. Сергеева. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 169 с.
22. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры - М.: Директ-Медиа , 2013. URL: <http://old.biblioclub.ru/boo>
23. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования [и средних учебных заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-изд., испр. - М.: Академия, 2012. - 480 с
24. Шарыпов Н. П. Формирование физической культуры студентов в процессе музыкально-ритмического воспитания (на примере подготовки учителей начальных классов): монография / Н. П. Шарыпов; Министерство образования и науки РФ; Филиал ФБГБОУ ВПО "Кубанский государственный университет" в г. Славянске-на-Кубани. - Славянск-на-Кубани: Издательский центр филиала ФБГБОУ ВПО "КубГУ" в г. Славянске-на-Кубани, 2013. -- 128 с
25. Шулятьев В. М. Коррекция фигуры студенток различными видами гимнастики в вузе. Учебное пособие - М.: Российский университет дружбы народов , 2012. URL: <http://old.biblioclub.ru/book>

### **3.3 Периодические издания:**

1. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
2. <http://olympic.ware.com.ua/> OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).
3. <http://boxing.ru> Бокс - информационный сайт. База данных по российским боксерам. Официальный рейтинг Федерация профессионального бокса России. Видеофрагменты лучших боев. Энциклопедия бокса. Журнал "Гонг". Правила проведения боев
4. <http://www.chigarev.hotmail.ru> Гандбол в России. История гандбола. Олимпийская статистика. Легенды гандбола. Чемпионат России. Судьи.
5. <http://ball.r2.ru/> Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.
6. <http://www.niios.boom.ru> НИИ проблем олимпийского спорта. Основные направления работы. Лаборатории отделов. Методики
7. Издательство «Лань» : электронно-библиотечная система : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
8. Университетская библиотека онлайн : электронная библиотечная система : сайт. – URL: <http://biblioclub.ru>.
9. eLibrary.ru : научная электронная библиотека : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
10. Физическая культура и спорт // Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система : сайт. – URL: [http://window.edu.ru/catalog/?p\\_rubr=2.2.74.14](http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.74.14).

11. Федерация спортивной гимнастики России : сайт. – URL: <http://sportgymrus.ru/>
12. Спортивная Россия : отраслевой портал. – URL: <http://www.infosport.ru/>
13. Теория и практика физической культуры 2013–2015. <http://elibraru.ru/issues.asp?id=8254> МБЦ, ВАК

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

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

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине широко используются информационные технологии такие как:

- Чтение лекций с использованием электронного конспекта слайд-лекций.
- Проведение практических занятий на базе компьютерных классов.

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

1. Офисный пакет приложений «ApacheOpenOffice»
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «AdobeAcrobatReader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer»
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) «GoogleChrome»
5. Офисный пакет приложений «LibreOffice»
6. Программа файловый архиватор «7-zip»
7. Двухпанельный файловый менеджер «FreeCommander»
8. Программа просмотра интернет контента (браузер) «MozillaFirefox»

##### **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 А.С. Соколов., канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры и естественно-биологических дисциплин ФГБОУ ВПО КубГУ филиала в г. Славянске-на-Кубани.