

## **АННАТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

### **1. Цель и задачи 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: «Педагогика», «Возрастная анатомия физиология и гигиена», является предшествующей для изучения «Основы организации работы с детьми во внеурочное время», 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	–способностью 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 международного 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, обеспечивающей 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; - правила организации и проведения мероприятий по туризму и спортивному ориентированию	- 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);	использованием специальной терминологии, профессиональной речи и жестикюляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач.ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ЗФО).

#### 5 курс

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр (часы)	
		9	10
<b>Контактная работа, в том числе:</b>			
Аудиторная работа (всего):			

Занятия лекционного типа		4	4	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		6	6	
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		58.0		58.0
Выполнение индивидуальных заданий				
Подготовка к текущему контролю				
<b>Контроль:</b>				
Подготовка к зачёту		3.8		3.8
Общая трудоёмкость	час.	72	10	62
	в том числе контактная работа	10,2	10	0,2
	зач. ед.	2	1	1

## 2.2 Структура дисциплины

5 курс

9 семестр

№	Тема	Всего	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	4	2	2		
2.	Тема: Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания учащихся.	4	2	4		
<b>10 семестр</b>						
3.	Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12				12
4.	Тема: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	12				12

№	Тема	Всег	Количество часов			
5.	Тема: Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы.	12				12
6.	Тема: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта Систем физических упражнений	12				12
7.	Тема Спорт. Систем физических упражнений	14				10
			<b>4</b>	<b>6</b>		<b>58</b>

### **3. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

#### **3.1. Основная литература:**

1 Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: учебное пособие / Л.М. Харисова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова. - Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. - 370 с. : ил., табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7591-1258-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636>.

2 Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2013. - 296 с.: табл. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274610>.

3 Горев, П.М. Летнее путешествие с Совёнком: учебно-методическое пособие / П.М. Горев, В.В. Утемов, М.М. Зиновкина. - Киров: Изд-во ВятГГУ, 2013. - 174 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-85271-477-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277296>.

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

1. Гайдаенко, Е.А. Веселая мастерская: развлечения и нравоучения с воздушными шарами: учебное пособие / Е.А. Гайдаенко, Ю.И. Гайдаенко. - Москва: Владос, 2016. - 57 с.: ил. - (Мастерим. Играем. Развиваемся). - ISBN 978-5-691-02223-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=455568>.
2. Гин, А.А. Сценарии мини-спектаклей для начальной школы: пособие для общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования / А.А. Гин, А. Серебрянников. - 3-е изд. - Москва: Вита-Пресс, 2015. - 32 с.: ил. - (Школа креативного мышления). - ISBN 978-5-7755-3077-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458904>.
3. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство

- СибГУФК, 2013. - 296 с.: табл. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274610>.
4. 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
  5. 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>

### 3.3. Периодические издания:

Адаптивная физическая культура. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34077976>  
Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56927>

Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34076323>

Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=27127>

Теория и практика физической культуры. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34113949>

Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>

Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>

Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>

Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>

Экстремальная деятельность человека. - URL: <http://www.extreme-edu.ru/magazine>

#### 4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL:<http://e.lanbook.com>.
2. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL:<https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
3. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
4. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» :российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

5. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
6. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL:<http://window.edu.ru>.
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL:<http://fcior.edu.ru>.
9. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа]: сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
10. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
11. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.
12. Российское образование : федеральный портал. – URL: <http://www.edu.ru/>.
13. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки [авторефераты – в свободном доступе] : сайт. – URL: <http://diss.rsl.ru/>.
14. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» [на базе Российской государственной библиотеки] : сайт. – URL: <http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>.
15. Academia : видеолекции ученых России на телеканале «Россия К» : сайт. – URL: [http://tvkultura.ru/brand/show/brand\\_id/20898/](http://tvkultura.ru/brand/show/brand_id/20898/).
16. Лекториум : видеокolleкции академических лекций вузов России : сайт. – URL:<https://www.lektorium.tv>.

## **5. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **5.1 Перечень информационных технологий**

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

### **5.2 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 »

### **5.3 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. кандидат педагогических наук, доцент, кафедра физической культуры и естественно биологических дисциплин филиала КубГУ в г.Сляянске-на-Кубани