

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

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 вариативной части основной образовательной программы. Для освоения науки обучающиеся используют знания, умения, сформированные в ходе физкультурно-спортивных видов: «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 международног	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; -

			о спортивного движения;		
2	ОК–8	– готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность.	факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по физической культуре; методику 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);	использования специальной терминологии и, 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
Контактная работа, в том числе:			
Аудиторная работа (всего):			
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
Самостоятельная работа в том числе:			
Курсовая работа		-	-
Проработка учебного (теоретического) материала		50	50
Выполнение индивидуальных заданий			
Подготовка к текущему контролю		3,8	3,8
Контроль:			
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	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	11	2	2		7
2.	Тема: Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания студента.	7	2			5
3.	Тема: Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания студента.	9	2			7
4.	Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	9	2			7

№	Тема	Все	Количество часов			
5.	Тема: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	9	2			7
6.	Тема: Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы.	9	2			7
7.	Тема: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта Систем физических упражнений	9	2			7
8.	Тема Спорт. Систем физических упражнений	9	2			5
			16	2		54

2.3 Содержание разделов дисциплины

2.3.1 Лекционные занятия

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Средства физической культуры в обеспечении работоспособности	1. Физические упражнения — основные средства физического воспитания. 2. Классификация физических упражнений. 3. Техника физических упражнений. Технические характеристики движений. 4. Педагогическое значение физических упражнений. 5. Вспомогательные средства: естественные силы природы; гигиенические факторы.	У,П
2.	Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания студента.	1. Цели и задачи ОФП, СФП и спортивной подготовки, 2. Принципы физического воспитания, 3. Средства физического воспитания и спортивной тренировки. 4. Основы обучения движениям. 5. Воспитание и совершенствование физических и психических качеств.	У,П
3.	Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания студента.	1. Структура и направленность спортивной тренировки. 2. Этапы и периоды подготовки спортсмена 3. Объём и интенсивность физических нагрузок. Методы контроля. Аэробный и анаэробный	У,П

		режим тренировочных нагрузок. 4. Приобретение и сохранение спортивной формы 5. Коррекция физического развития, телосложения, мышечная релаксация, физическая и функциональная подготовленность студентов.	
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1. Формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Организация самостоятельных занятий. 3. Нагрузка и отдых. 4. Гигиенические требования к занятиям и режиму дня студентов. 5. Планирование и контроль. 6. Диагностика физического состояния. 7. Самоконтроль. Дневник самоконтроля. 8. Критерии оценки физического развития, содержания и методики проведения занятий. Стандарты. Тесты. Функциональные пробы. 9. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.	У,П
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1. Сущность и строение физической культуры. 2. Функции физической культуры. 3. Формы физической культуры.	У,П
6.	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы.	1. Возрастные особенности школьников. Двигательный режим школьника, критический минимум двигательной активности. 2. Влияние физических упражнений на динамику возрастного развития. Осанка и состояние здоровья школьника. 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Внеклассные формы физического воспитания. Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.	У,П
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта Систем физических упражнений	1. Цели и задачи спортивной подготовки. 2. Спортивная классификация. 3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в ВУЗе. 4. Спортивные соревнования как средство и метод спортивной подготовки студентов. 5. Система спортивных студенческих соревнований.	У,П
8.	Спорт. Систем	1. Общественные студенческие спортивные	У,П

физических упражнений	<p>организации.</p> <p>2. Универсиады и Олимпийские игры.</p> <p>3. Современные системы физических упражнений.</p> <p>4. Мотивы индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений дня регулярных занятий.</p> <p>5. Краткая психологическая характеристика основных групп видов спорта</p> <p>6. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.</p> <p>7. Контроль за эффективностью тренировочного процесса</p> <p>8. Специальные зачётные требования и нормативы по семестрам обучения по избранному виду спорта или выбранной системе физических упражнений.</p>	
-----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

2.3.2 Практические занятия

2 семестр

№	Вводно-подготовительная часть занятий	Практические занятия
1.	<p>Педагогическое значение и характеристика строевых упражнений. Строевые упражнения, направленные на овладение командой, техникой исполнения и технологией обучения. Границы, стороны, линии, точки и углы спортивного зала. Практическое освоение понятий: 1. Строй. 2. Шеренга. 3. Фланг. 4. Фронт. 5. Тыл. 6. Интервал. 7. Ширина строя. 8. Колонна. 9. Дистанция. 10. Глубина строя. 11. Двухшереножный строй. Нумерация шеренг. 12. Ряд. 13. Направляющий. 14. Замыкающий. Команды предварительные и исполнительные. Основные правила произношения команд. Произношение команд после небольшой паузы, громко, отрывисто и энергично.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	2
	Практический зачёт	2

2.3.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

2.3.4 Тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

3 Образовательные технологии

Для реализации компетентного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления. В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, интерактивные технологии.

3.1 Образовательные технологии при проведении лекций

2 семестр

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологии	Кол. час
1	2	3	4
1.	Средства физической культуры в обеспечении работоспособности	Интерактивная лекция	2
2.	Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания студента.	Интерактивная лекция	2
3.	Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания студента.	Интерактивная лекция	2
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Интерактивная лекция	2
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Интерактивная лекция	2
6.	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы.	Интерактивная лекция Дискуссия	2*
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта Систем физических упражнений	Интерактивная лекция	2
8.	Спорт. Систем физических упражнений	Интерактивная лекция	2
Всего:			16
в т. ч. интерактивное обучение*			2*

3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

2 семестр

№ занятия	Тема занятия	Виды применяемых образовательных технологии	Кол-во часов
-----------	--------------	---------------------------------------------	--------------

1	Средства физического воспитания.	Обсуждение в группах Дискуссия Тренинг.	2
		Итого:	2
		в т. ч. интерактивное обучение*	0*

4. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

4.1 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.
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.
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.
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.
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.

5.2. 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.

2. Дворкин, Л. С. Тяжёлая 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.
3. Дворкин, Л. С. Тяжёлая 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.
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.
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-DADEV608ECB1.
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

5.3. 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>

6. 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/.

16. Лекториум : видеокolleкции академических лекций вузов России : сайт. – URL: <https://www.lektorium.tv>.