

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «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 физического активного образа жизни: «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Педагогическо-

го 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, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

ОПК-2 – способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учётом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общекультурной компетенции ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

| № | 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; | <p>особенности методики составления комплексов упражнений с учётом влияния физических нагрузок на организм человека в разных возрастных категориях;</p> <p>- принципы подбора нагрузки и планирование тренировочного процесса;</p> <p>- методы и приёмы выполнения движений;</p> <p>- основы методики обучения, тренировки;</p> <p>- позиции и положения рук, ног.</p> <p>-эстетические, нравственные и духовные ценности основных систем физического воспита-</p> | <p>формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям;</p> <p>- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с различными контингентами населения с учётом санитарно-гигиенических и климатических норм;</p> <p>- анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных мероприятий</p> | <p>- профессиональной и рациональной организации и проведения занятий и соревнований по физической культуре в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|-------------------------------------------|--|--|
| | | | ния и международного спортивного движения | | |
|--|--|--|-------------------------------------------|--|--|

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны | | |
|--------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | знать | уметь | владеть |
| 1 | ОК–8 | способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | – особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления. | – проводить самодиагностику уровня своей физической подготовки, следовать рекомендациям специалистов по вопросам оздоровления. | – способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности. |

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): | 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 |

| | | | |
|------------------------------------------------|-------------------------------|------|------|
| 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

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 2, семестре (очная форма)

| № | Тема | Всего | Количество часов | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|----|----|----------------------|
| | | | Аудиторная работа | | | Внеаудиторная работа |
| | | | ЛК | ПЗ | ЛР | |
| | | | | | | СР |
| 1 | | | | | | |
| 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. | | | | | | |
| 8. | Тема Спорт. Систем физических упражнений | 10 | 2 | | | 8 |
| | | | 16 | 2 | | 53,8 |
| № | Тема | Всего | Количество часов | № | Тема | Всего |
| | | | Аудиторная работа | Внеаудиторная работа | | |
| | | | ЛК | ПЗ | ЛР | |
| | | | | | | СР |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. | | | | | | |
| 10. | Тема: Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания учащихся. | 8 | 2 | | | 6 |
| 11. | Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 8 | 2 | | | 6 |
| 12. | Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 9,8 | 2 | | | 7,8 |
| 13. | Тема: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 8 | 2 | | | 6 |
| 14. | Тема: Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы. | 8 | 2 | | | 6 |
| 15. | Тема: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта Систем физических упражнений | 10 | 2 | | | 8 |
| 16. | | | | Тема Спорт. Систем физических упражнений | | |
| | | | 16 | 2 | | 53,8 |
| № | Тема | Всего | Количество часов | № | Тема | Всего |
| | | | Аудиторная | Внеаудиторная | | |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------|----------------------------------|------|-------|
| | | | рабо- та | работа | | |
| | | | ЛК | ПЗ | ЛР | |
| | | | | | | СР |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. | Тема: Средства физической культуры в обеспечении работоспособности | 10 | 2 | 2 | | 6 |
| 18. | | | | | | |
| 19. | Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 8 | 2 | | | 6 |
| 20. | Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 9,8 | 2 | | | 7,8 |
| 21. | Тема: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 8 | 2 | | | 6 |
| 22. | Тема: Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы. | 8 | 2 | | | 6 |
| 23. | Тема: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта Систем физических упражнений | 10 | 2 | | | 8 |
| 24. | Тема Спорт. Систем физических упражнений | 10 | 2 | | | 8 |
| | | | | | | |
| № | Тема | Всего | Ко- личе- ство часов | № | Тема | Всего |
| | | | Ауди- тор- ная рабо- та | Вне- уди- торная работа | | |
| | | | ЛК | ПЗ | ЛР | |
| | | | | | | СР |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25. | Тема: Средства физической культуры в обеспечении работоспособности | 10 | 2 | 2 | | 6 |
| 26. | Тема: Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания учащихся. | 8 | 2 | | | 6 |
| 27. | Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 8 | 2 | | | 6 |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| МИ | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|

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

3. Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

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.

4.2 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. 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.
- 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.
 - 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-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

4.3. Периодические издания:

- 1 Адаптивная физическая культура. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34077976>
- 2 Зд
оровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56927>
- 3 Л
ечебная 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 Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name
- 7 Культура физическая и здоровье. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name
- 8 Физическая культура, спорт – наука и практика. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name
- 9 Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name; <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>.
- 10 Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>.
- 11 Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>.
- 12 Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>.

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

1 ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

2 ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3 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>.

4 Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

5 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>.

6 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>.

7 КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

8 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>.

9 Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

6.1 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»

6.2 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., ст.преподаватель КубГУ филиала в г. Славянске-на-Кубани.