

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

## 1.1 Цель освоения дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части. 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 и 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, соотнесенных 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 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, обеспечивающих и полноценную деятельность.	факторы риска, нормы и правила 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	- 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 жестикуляции 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	Курс (часы)
		4
<b>Контактная работа, в том числе:</b>		
Аудиторная работа (всего):	10	10
Занятия лекционного типа	4	4
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	6	6
Лабораторные занятия		

<b>Иная контактная работа</b>			
Контроль самостоятельной работы (КСР)			
Промежуточная аттестация (ИКР)			
<b>Самостоятельная работа в том числе:</b>			
Курсовая работа		-	-
Проработка учебного (теоретического) материала		30	30
Выполнение индивидуальных заданий		20	20
Подготовка к текущему контролю		8	8
<b>Контроль:</b>			
Зачёт		3,8	3,8
Общая трудоёмкость	час.	72	72
	в том числе контактная работа	10,2	10,2
	зач. ед.	2	2

## 2.2 Структура дисциплины

№	Тема	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			7
2.	Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания учащихся.	9	2			7
3.	Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания учащихся.	9		2		7
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	9		2		7
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	10		2		8

№	Тема	Все го	Количество часов			
6.	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы.	8				8
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта Систем физических упражнений	8				8
8.	Спорт. Систем физических упражнений	6				6
	<b>Всего</b>		<b>4</b>	<b>6</b>		<b>58</b>

### 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](http://www.biblio-online.ru/book/807F7EDA-AEA9-4B96-85B7-0DD2A5376984).

2. 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).

3. 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).

#### 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](http://www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038).
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.
3. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. □ Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. □ 304 с. : ил. □ ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. □ URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.
4. Прокофьев, А.И. Тестовые задания по теории и методике физической культуры и спорта : учебное пособие / А.И. Прокофьев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец : Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2011. - 129 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272253>.
5. 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)

#### 4.3. Периодические издания:

1. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta> .
2. Теория и практика физической культуры. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1357706> .
3. Адаптивная физическая культура. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600> .
4. Игра и дети. — URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270> .
5. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. — URL: [https://e.lanbook.com/journal/2551#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name) .
6. Культура физическая и здоровье. — URL: [https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name) .
7. Физическая культура, спорт — наука и практика. — URL: [https://e.lanbook.com/journal/2290#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name) .
8. Физическое воспитание и спортивная тренировка. — URL: [https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name); <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>.
9. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>.
10. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>.
11. 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](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 «ApacheOpenOffice»
2. Офисный пакет приложений «LibreOffice»
3. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
4. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
5. Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome ».
6. Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

### **6.2 Перечень информационных справочных систем:**

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: <http://www.fgosvo.ru>.

2. 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>.

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

Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.128.113/marcweb/index.asp>.

Автор-составитель:

Соколов А.С., канд.пед.наук, доцент КубГУ филиала в г. Славянске-на-Кубани.