

## **ДИСЦИПЛИНА «Физическая культура»**

**Направление подготовки:** педагогическое образование

**Профиль – специальное учебное отделение**

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Объем трудоемкости:** 2 кредита (400 часов)

1,2,3,4,5,6- семестры ( 4,6 семестры зачеты).

### **ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура как составная часть общей культуры и профессиональной подготовки в высших учебных заведениях является учебной дисциплиной и важнейшим компонентом личностного развития. Это определяется основами законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.

Программа дисциплины отражает цели и задачи физической реабилитации и физического воспитания студентов, направлена на всестороннее гармоничное развитие личности. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья или нарушения функциональных систем, как правило, отнесены к специальному медицинскому отделению или освобождены полностью от занятий физической культурой, вследствие чего имеют недостаточную физическую подготовку.

**Цель дисциплины:** Преподавание практического материала по физическому воспитанию для студентов специального учебного отделения направлено на воспитание в них активной жизненной позиции, волевых качеств, а также развитие всех основных физических качеств с учетом противопоказаний для различных групп заболеваний с целью физического совершенствования и оздоровления организма студентов, а также подготовки к профессиональной деятельности.

#### **Задачи дисциплины:**

Изучение основных законов и концепций роли физической культуры в развитии личности, научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни,

Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях специальной физической культурой.

Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья и здоровья школьников, психическое благополучие, развитие психофизических способностей;

Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных целей.

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООПВПО**

Дисциплина «физическая культура для специального учебного отделения» относится к 4 циклу основных образовательных программ: «Физическая культура» и изучается с первого года обучения по третий включительно.

Содержание учебной программы для педагогических высших учебных заведений «Физическая культура» определяется требованиями федерального компонента к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускника высшей школы по физической культуре, утверждённым Министерством образования и науки Российской Федерации по высшему образованию.

### **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие общепрофессиональные и специальные компетенции:

- готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (ОК-5);
- готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-7);
- способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом (СК-2);
- готов к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач (СК-3);
- готов исследовать, проектировать, организовывать реализацию управленческого процесса сельской школы (ПК-12).

В результате освоения дисциплины студент должен:

#### **Знать**

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки) учитывая противопоказания по состоянию здоровья.
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления, и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методику составления и проведения индивидуальных программ по лечебной физической культуре с оздоровительной и восстановительной направленностью.
4. Основы методики самомассажа.
5. Методику корригирующей гимнастики.
6. Методику составления и проведения комплексов утренней гимнастики, физкультурных пауз, с группой занимающихся.
7. Методику составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм.

#### **Уметь**

- составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики;
- определять физическую нагрузку по показателям ЧСС;
- определять и оценивать показатели физического развития и функциональной подготовленности;

#### **Владеть**

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья и здоровья школьников, психическое благополучие, развитие психофизических способностей;
- опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных целей.
- основными командами управления строем, способами подбора комплексов физических упражнений и подвижных игр для детей разного школьного возраста.
- гигиеническими требованиями к рациональному распорядку дня, двигательному режиму с учетом проведения занятий, природных условий, объёма и вида движений и других факторов.
- методикой проведения самостоятельных занятий с использованием общеразвивающих, корригирующих и индивидуальных физических упражнений.

Основными профессионально значимыми двигательными умениями и навыками:

1. Управления строем:
  - строить группу,
  - правильно подавать команды,

- управлять строем на месте.
- 2. Проведения общеразвивающих упражнений:
  - объяснять и показывать упражнение,
  - проводить упражнения в группах,
  - определять и устранять ошибки,
  - проводить с группой подготовительные и специальные корригирующие упражнения.
- 3. Проведения комплексов физических упражнений и подвижных игр.
  - составлять и проводить комплекс утренней гимнастики, подбирать и применять комплексы упражнений для самостоятельных занятий, используя общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения.
  - Проводить с группой подвижные игры для учащихся разного возраста.
- 4. Организаций и проведением физкультурных занятий:
  - подавать команды для организации и проведения старта в беге на различные дистанции,
  - Проводить подвижные игры в различных частях учебно-тренировочных занятий, организовать личный двигательный режим.
- 5. Организацией и судейством спортивных соревнований.
- 6. Гигиеническими умениями и навыками.
  - уметь правильно дышать при выполнении физических упражнений
  - овладеть мерами профилактики травматизма.
- 7. Методами самоконтроля и оценки физического состояния.
  - ведение дневника здоровья;
  - проведение мониторинга здоровья.
- 8. Проведения самостоятельных физкультурных занятий.
  - организация оптимального двигательного режима,

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 400 часов.

| № | Тема                                                 | Аудиторная нагрузка |                              |     |       | Самостоя-<br>тельная<br>работа | Всего<br>час |
|---|------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------|-----|-------|--------------------------------|--------------|
|   |                                                      | лекции              | Практи-<br>ческие<br>занятия | КСР | Итого |                                |              |
| 1 | 2                                                    | 3                   | 4                            | 5   | 6     | 7                              | 8            |
|   | <b>1 семестр</b>                                     |                     |                              |     |       |                                |              |
| 2 | Контрольные нормативы                                | —                   | 2                            | —   | 2     |                                | 2            |
| 2 | Освоение дыхательной гимнастики по Б.С.Толкачеву     | —                   | 20                           | —   | 20    |                                | 20           |
| 3 | Освоение дыхательной гимнастики по А.П.Стрельниковой | —                   | 20                           | —   | —     |                                | 20           |
| 4 | Контрольное занятие                                  | —                   | 4                            | —   | —     |                                | 4            |
| 5 | Освоение дыхательной гимнастики йогов.               | —                   | 20                           | —   | —     |                                | 20           |
| 6 | Контрольное занятие                                  | —                   | 2                            | —   | —     |                                | 2            |
| 7 | Освоение корригирующих                               | —                   | 20                           | —   | —     |                                | 20           |

|    |                                                                                                                                                |   |    |   |   |   |    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---|---|---|----|
|    | упражнений для опорно-двигательной системы                                                                                                     |   |    |   |   |   |    |
| 8  | Контрольное занятие                                                                                                                            | — | 4  | — | — |   | 4  |
| 9  | Освоение<br>корректирующих<br>упражнений для<br>сердечно-сосудистой<br>системы                                                                 | — | 20 | — | — |   | 20 |
| 10 | Контрольное занятие                                                                                                                            | — | 4  | — | — |   | 4  |
| 11 | Освоение<br>корректирующих<br>упражнений для<br>нормализации функций<br>желудочно-кишечного<br>тракта                                          | — | 20 | — | — |   | 20 |
| 12 | Контрольное занятие                                                                                                                            | — | 4  | — | — |   | 4  |
|    | <b>2 семестр</b>                                                                                                                               |   |    |   |   |   |    |
| 1  | Контрольные нормативы                                                                                                                          | — | 4  | — | — |   | 4  |
| 2  | Совершенствование<br>уровня развития силы и<br>гибкости.<br>А) с резиновыми<br>амортизаторами                                                  | — | 20 | — | — |   | 20 |
| 3  | Совершенствование<br>уровня развития силы и<br>гибкости.<br>Б) с гантелями                                                                     | — | 24 | — | — |   | 24 |
| 4  | Совершенствование<br>скоростно – силовой<br>подготовки с<br>использованием<br>подвижных игр.                                                   | — | 22 | — | — |   | 22 |
| 5  | Совершенствование<br>уровня развития<br>координационных<br>способностей.                                                                       | — | 20 | — | — |   | 20 |
| 6  | Контрольное занятие:<br>выполнение комплекса<br>гимнастических<br>упражнений                                                                   | — | 4  | — | — |   | 4  |
| 7  | Совершенствование<br>координационных<br>способностей:<br>комбинации из<br>статических и<br>динамических<br>упражнений на<br>ограниченной опоре | — | 20 | — | — |   | 20 |
| 8  | Контрольное занятие:                                                                                                                           | — | 4  | — | — | — | 4  |

|    |                                                                                                        |   |    |   |   |   |     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---|---|---|-----|
|    | выполнение упражнений на низком бревне.                                                                |   |    |   |   |   |     |
| 9  | Совершенствование скоростно – силовой подготовки с использованием спортивных игр, на основе волейбола. | – | 20 | – | – | – | 20  |
| 10 | Контрольные нормативы                                                                                  | – | 2  | – | – | – | 2   |
|    | <b>3 курс</b>                                                                                          |   |    |   |   |   |     |
| 1  | Контрольные нормативы                                                                                  | – | 4  | – | – | – | 4   |
| 2  | Разучивание комплекса аэробики умеренной интенсивности                                                 |   | 20 |   |   |   | 20  |
| 3  | Совершенствование комплекса аэробики с добавлением комплекса стрейчнга                                 |   | 24 |   |   |   | 24  |
| 4  | Освоение системы упражнений «каланетика»                                                               |   | 22 |   |   |   | 22  |
| 5  | Разучивание упражнений шейпинга с набивными мячами                                                     |   | 26 |   |   |   | 26  |
| 6  | Самомассаж на занятиях физическими упражнениями                                                        |   | 20 |   |   |   | 20  |
| 7  | Контрольные нормативы                                                                                  |   | 4  |   |   |   | 4   |
|    | Итого                                                                                                  |   |    |   |   |   | 400 |

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ПрООП ВПО по направлению подготовки 050100 «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Физическая культура»

Автор: **Пологова Ирина Викторовна**, старший преподаватель кафедры физической культуры и естественно-биологических дисциплин

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета СГПИ 20.01.2011 г., протокол № 4.