

Модуль: Физическая культура

Направление: педагогическое образование

Квалификация (степень): бакалавр

Объем трудоемкости: 2 кредита (400 часов)

1. Цели освоения дисциплины

Формирование систематических знаний в области физической культуры и спорта.

Целью обучения является овладение студентами теоретическими знаниями, практическими навыками и умениями, необходимыми для профессиональной педагогической деятельности учителя физической культуры общеобразовательной школы, преподавателя средних специальных и высших учебных заведений.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам по выбору студента (3.3).

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.

Физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарное образование и проявляется через гармонизацию духовных и физических способностей, формирование здоровья, физического и психического благополучия, физического совершенства в течение всего периода обучения в высших учебных заведениях. Образовательные и воспитательные функции физической культуры наиболее полно реализуются в целенаправленном физическом воспитании.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- 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).

В результате изучения студент должен:

знать:

- особенности методики составления комплексов упражнений с учетом влияния физических нагрузок на организм человека в разных возрастных категориях;
 - принципы подбора нагрузки и планирование тренировочного процесса;
 - методы и приемы выполнения движений;
 - основы методики обучения, тренировки;
 - позиции и положения рук, ног.
 - эстетические, нравственные и духовные ценности основных систем физического воспитания и международного спортивного движения;
 - факторы риска, нормы и правила безопасной 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
- уметь:**

- 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 учетом санитарно-гигиенических и климатических норм;
 - анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных мероприятий;
 - 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);
- владеть:**
- профессиональной и рациональной организации и проведения занятий и соревнований по физической культуре в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;
 - использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 400 часов.

№ п/п	Семестр, модуль, раздел дисциплины	Нед ели	Виды учебной работы студентов и трудоемкость	Ф о р м ы т е к у щ е г о к о н т р о л я и ш р о м е ж у г о ч н о й а т т е с т а ц и и

			Л	П	КС Р	ЗЕ	
	Всего		24	316	48	12	
	1 семестр		8	52	8	2	зачет
	<i>Модуль 1</i>	<i>1-6</i>	<i>2</i>	<i>18</i>	<i>2</i>		<i>Сдача конт. нормативов</i>
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов педагогических ВУЗов.		2				
1.2	Легкая атлетика			18	2		
	<i>Модуль 2</i>	<i>7-12</i>	<i>4</i>	<i>16</i>	<i>4</i>		<i>Сдача конт. нормативов</i>
2.1	Двигательная деятельность и двигательная активность		4				
2.2	Легкая атлетика			6	2		
2.3	Баскетбол			10	2		
	<i>Модуль 3</i>	<i>13-18</i>	<i>2</i>	<i>16</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>тест</i>
3.1	Основы ЗОЖ студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		2				
3.2	Баскетбол			16	2		
	2 семестр		8	52	8	2	зачет
	<i>Модуль 1</i>	<i>1-6</i>	<i>2</i>	<i>18</i>	<i>2</i>		<i>Сдача конт. нормативов</i>
1.1	Средства физической культуры в обеспечении работоспособности. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.		2				
1.2	Гимнастика			18	2		
	<i>Модуль 2</i>	<i>7-12</i>	<i>4</i>	<i>16</i>	<i>4</i>		<i>Сдача конт. нормативов</i>
2.1	Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания студента.		4				
2.2	Гимнастика			8	2		
2.3	Волейбол			10	2		
	<i>Модуль 3</i>	<i>13-18</i>	<i>2</i>	<i>16</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>тест</i>
3.1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в системе физического воспитания.		2				
3.2	Волейбол			16	2		
	3 семестр		2	58	8	2	зачет
	<i>Модуль 1</i>	<i>1-6</i>	<i>2</i>	<i>20</i>	<i>2</i>		<i>Сдача конт. нормативов</i>
1.1	Физическая культура учителя в		2				

	общеобразовательном процессе						
1.2	Легкая атлетика			20	2		
	<i>Модуль 2</i>	7-12		20	4		Сдача конт. нормативов
2.2	Легкая атлетика			10	2		
2.3	Баскетбол			10	2		
	<i>Модуль 3</i>	13-18		18	2	2	тест
3.2	Баскетбол			18	2		
	4 семестр		2	58	8	2	зачет
	<i>Модуль 1</i>	1-6	2	20	2		Сдача конт. нормативов
1.1	Формы занятий физической культурой в режиме дня школьника		2				
1.2	Гимнастика			20	2		
	<i>Модуль 2</i>	7-12		20	4		Сдача конт. нормативов
2.2	Гимнастика			10	2		
2.3	Волейбол			10	2		
	<i>Модуль 3</i>	13-18		18	2	2	тест
3.2	Волейбол			18	2		
	5 семестр		2	48	8	2	зачет
	<i>Модуль 1</i>	1-6	2	16	2		Сдача конт. нормативов
1.1	Профессионально-педагогическая подготовка будущих учителей		2				
1.2	Легкая атлетика			16	2		
	<i>Модуль 2</i>	7-12		16	4		Сдача конт. нормативов
2.2	Легкая атлетика			8	2		
2.3	Баскетбол			8	2		
	<i>Модуль 3</i>	13-18		16	2	2	тест
3.2	Баскетбол			16	2		
	6 семестр		2	48	8	2	зачет
	<i>Модуль 1</i>	1-6	2	16	2		Сдача конт. нормативов
1.1	Воспитание физических качеств		2				
1.2	Гимнастика			16	2		
	<i>Модуль 2</i>	7-12		16	4		Сдача конт. нормативов
2.2	Гимнастика			8	2		
2.3	Волейбол			8	2		
	<i>Модуль 3</i>	13-18		16	2	2	тест
3.2	Волейбол			16	2		

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ПрООП ВПО по направлению 050100- педагогическое образование и профилю подготовки «Технология».

Авторы: СГПИ, преподаватель кафедры Физической культуры и естественно-биологических дисциплин Т.А. Грачёва.

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