

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Славянский-на-Кубани государственный педагогический институт»

«Утверждаю»
Ректор СГПИ,

_____ А.И.Яценко

«___» _____ 2011 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки
050100 Педагогическое образование

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Нормативный срок освоения программы: 4 года

Форма обучения – очная.

Программа утверждена на заседании
кафедры физической культуры и
естественно-биологических дисциплин
протокол № 6 от «14» января 2010 г.

Разработчик:
старший преподаватель
кафедры физической культуры
и естественно-биологических дисциплин
Пологова И.В.

Славянск-на-Кубани
2011г.

**Дисциплина: физическая культура
квалификация выпускника бакалавр
направление подготовки педагогическое
Объем трудоемкости - 23.е. 400 ч.**

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 (МОДУЛЯ)

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 в сельской школе (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 коррегирующей 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.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Практические занятия		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Тема занятия	часы	
1.	Функционально – комплексное применение физических упражнений	1	1 2–6	Контрольные нормативы Освоение дыхательной гимнастики по Б.С.Толкачеву	4 ч 20ч	Модуль 1.Выполнение комплекса упражнений. Контрольные нормативы.
			7–11 12	Освоение дыхательной гимнастики по А.П.Стрельниковой Контрольное занятие	20ч 4ч	Модуль 2.Выполнение комплекса упражнений под музыку.
			13–17 18	Освоение дыхательной гимнастики йогов.	20ч 2ч	Модуль 3. Составление комплекса утренней гимнастики.

				Контрольное занятие		
	Итого 1 сем.				70ч	
	Функционально – комплексное применение физических упражнений	2	1 – 5	Освоение корректирующих упражнений для опорно–двигательной системы Контрольное занятие	20ч 4ч	Модуль 1. Подбор упражнений для коррекции недостатков (с помощью педагога).
			6			
			7–11	Освоение корректирующих упражнений для сердечно–сосудистой системы Контрольное занятие	20ч 4ч	Модуль 2. Подбор упражнений для коррекции или развития функций ССС.
			12			
			13–17	Освоение корректирующих упражнений для нормализации функций желудочно–кишечного тракта Контрольные нормативы.	20ч 4ч	Модуль 3. Подбор упражнений для коррекции или нормализации функций желудочно–кишечного тракта. Дневник самоконтроля.
			18			
	Итого 2 сем.				70 ч	
	2 курс					
2.	Повышение уровня физического развития	3	1	Контрольные нормативы	4ч	Модуль 1. Проведение подготовительной части занятия (в течении модуля). Дневник самоконтроля.
			2–6	Совершенствование уровня развития силы и гибкости. А) с резиновыми амортизаторами	20ч	
			7–12	Совершенствование уровня развития силы и гибкости. Б) с гантелями	24ч	Модуль 2. Подбор упражнений для коррекции телосложения (с помощью педагога).
			13–18	Совершенствование скоростно – силовой подготовки с использованием подвижных игр.	22ч	Модуль 3. Проведение подвижных игр скоростной направленности (в течении модуля)
	итого				70ч	
	Повышение уровня физического развития	4	1–5	Совершенствование уровня развития координационных способностей. Контрольное занятие: выполнение	20ч 4ч	Модуль 1. Оценка выполнения комплекса упражнений по 10б шкале.
			6			

				комплекса гимнастических упражнений		
			7–11	Совершенствование координационных способностей:	20ч	Модуль 2. Контроль качества выполнения упражнений.
			12	комбинации из статических и динамических упражнений на ограниченной опоре Контрольное занятие: выполнение упражнений на низком бревне.	4ч	
			13–17	Совершенствование скоростно – силовой подготовки с использованием спортивных игр, на основе волейбола.	20ч	Модуль 3. Правила соревнований по волейболу. Дневник самоконтроля.
			18	Контрольные нормативы	2ч	
	итого				70ч	Итоговое тестирование, зачет
3	3 курс	5				
	Увеличение аэробной выносливости в работе умеренной интенсивности.		1	Контрольные нормативы	4ч	Модуль 1. Заполнение дневника самоконтроля.
			2–6	Разучивание комплекса аэробики умеренной интенсивности	20ч	
			7–12	Совершенствование комплекса аэробики с добавлением комплекса стрейчнга	24ч	Модуль 2. Самоконтроль контроль ЧСС.
			13–18	Освоение системы упражнений «каланетики»	22ч	Модуль 3. Выполнение упражнений с контролем времени.
	Итого:				70ч	
	Увеличение скоростно силовой выносливости	6	1–12	Разучивание упражнений шейпинга с набивными мячами	30ч	Модуль 1. Выполнение упражнений на количество повторений.
				13–18	Самомассаж на занятиях физическими упражнениями	20ч
	итого				50ч	Итоговое тестирование. Зачет

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

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

Рецензент (ы) _____

Программа одобрена на заседании *УМК, НМС, Ученый совета СГПИ*

от _____ года, протокол № _____.