

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
СЛАВЯНСКИЙ-НА-КУБАНИ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
ИНСТИТУТ

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор СГПИ  
А.И.Яценко

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_ 2011 г.

Рабочая программа дисциплины  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки  
**050100 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**очная, 4 года**

Славянск-на-Кубани 2011

**1. Цели освоения дисциплины** - формирование систематических знаний в области физической культуры и спорта. Целью обучения является овладение студентами теоретическими знаниями, практическими навыками и умениями

**2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата.** 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:

владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения (ОК-1);

способен понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества (ОК-3);

способен использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования (ОК-4);

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.

- факторы риска, нормы и правила безопасных 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;

**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;

**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	Недели	Виды учебной работы студентов и трудоемкость			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации ЗЕ	
			Л	П	КСР		
	Всего		24	316	48	12	
	<b>1 семестр</b>		<b>8</b>	<b>52</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>
	Модуль 1	1-6	2	18	2		Сдача конт. нормативов
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов педагогических ВУЗов.		2				
1.2	Легкая атлетика			18	2		
	Модуль 2	7-12	4	16	4		Сдача конт. нормативов
2.1	Двигательная деятельность и двигательная активность		4				
2.2	Легкая атлетика			6	2		
2.3	Баскетбол			10	2		
	Модуль 3	13-18	2	16	2	2	тест
3.1	Основы ЗОЖ студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		2				
3.2	Баскетбол			16	2		
	<b>2 семестр</b>		<b>8</b>	<b>52</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>
	Модуль 1	1-6	2	18	2		Сдача конт. нормативов
1.1	Средства физической культуры в обеспечении работоспособности. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.		2				
1.2	Гимнастика			18	2		
	Модуль 2	7-12	4	16	4		Сдача конт. нормативов
2.1	Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания студента.		4				
2.2	Гимнастика			8	2		
2.3	Волейбол			10	2		

	Модуль 3	13-18	2	16	2	2	тест
3.1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в системе физического воспитания.		2				
3.2	Волейбол			16	2		
	<b>3 семестр</b>		<b>2</b>	<b>58</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>
	Модуль 1	1-6	2	20	2		Сдача конт. нормативов
1.1	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе		2				
1.2	Легкая атлетика			20	2		
	Модуль 2	7-12		20	4		Сдача конт. нормативов
2.2	Легкая атлетика			10	2		
2.3	Баскетбол			10	2		
	Модуль 3	13-18		18	2	2	тест
3.2	Баскетбол			18	2		
	<b>4 семестр</b>		<b>2</b>	<b>58</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>
	Модуль 1	1-6	2	20	2		Сдача конт. нормативов
1.1	Формы занятий физической культурой в режиме дня школьника		2				
1.2	Гимнастика			20	2		
	Модуль 2	7-12		20	4		Сдача конт. нормативов
2.2	Гимнастика			10	2		
2.3	Волейбол			10	2		
	Модуль 3	13-18		18	2	2	тест
3.2	Волейбол			18	2		
	<b>5 семестр</b>		<b>2</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>
	Модуль 1	1-6	2	16	2		Сдача конт. нормативов
1.1	Профессионально-педагогическая подготовка будущих учителей		2				
1.2	Легкая атлетика			16	2		
	Модуль 2	7-12		16	4		Сдача конт. нормативов
2.2	Легкая атлетика			8	2		
2.3	Баскетбол			8	2		
	Модуль 3	13-18		16	2	2	тест
3.2	Баскетбол			16	2		
	<b>6 семестр</b>		<b>2</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>
	Модуль 1	1-6	2	16	2		Сдача конт. нормативов
1.1	Воспитание физических качеств		2				
1.2	Гимнастика			16	2		
	Модуль 2	7-12		16	4		Сдача конт. нормативов

2.2	Гимнастика			8	2		
2.3	Волейбол			8	2		
	Модуль 3	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 и профилю подготовки.

Автор: Грачева Т.А.

Рецензент:

Программа утверждена на заседании УМС СГПИ от 20.01.2011 года, протокол № 4.