

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

- Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки) учитывая противопоказания по состоянию здоровья.
- Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления, и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- Методику составления и проведения индивидуальных программ по лечебной физической культуре с оздоровительной и восстановительной направленностью.
- Основы методики самомассажа.
- Методику коррегирующей гимнастики.
- Методику составления и проведения комплексов утренней гимнастики, физкультурных пауз, с группой занимающихся.
- 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, объема и вида движений и других факторов.

– методикой проведения самостоятельных занятий с использованием общеразвивающих, коррегирующих и индивидуальных физических упражнений.

Основными профессионально значимыми двигательными умениями и навыками:

- Управления строем:
 - строить группу,
 - правильно подавать команды,
 - управлять строем на месте.
- Проведения общеразвивающих упражнений:
 - объяснять и показывать упражнение,
 - проводить упражнения в группах,
 - определять и устранять ошибки,
 - проводить с группой подготовительные и специальные коррегирующие упражнения.
- Проведения комплексов физических упражнений и подвижных игр.
 - составлять и проводить комплекс утренней гимнастики, подбирать и применять комплексы упражнений для самостоятельных занятий, используя общеразвивающие, коррегирующие и специальные упражнения.
 - Проводить с группой подвижные игры для учащихся разного возраста.
- 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.
- Организацией и судейством спортивных соревнований.
- Гигиеническими умениями и навыками.
- уметь правильно дышать при выполнении физических упражнений
- овладеть мерами профилактики травматизма.
- Методами самоконтроля и оценки физического состояния.
- ведение дневника здоровья;
- проведение мониторинга здоровья.
- Проведения самостоятельных физкультурных занятий.
- организация оптимального двигательного режима,

4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Репродуктивные технологии:

- I. Тренинг по отработке и развитию умений и навыков

Исследовательские технологии:

- моделирования ситуаций с поиском альтернативных решений и др.

Технологии формирования компетенций – технологии продуктивного обучения:

- Технология проблемно-модульного обучения.

Формы представления (презентации) педагогического продукта:

- Схема, таблица.

Творческий проект. Студенты самостоятельно выбирают проблемную ситуацию. Участникам игрового проектирования необходимо проанализировать профессиональную судьбу не менее двух практиков и описать их психологические портреты. Для подготовки психологических портретов Студентам необходимо подобрать соответствующие тесты и разработать вопросы для беседы или интервью; провести собеседование, снять видеофильм.

Проектно-созидательные технологии обучения

В основу метода проектов положены: идея, составляющая суть понятия «проект», его направленность на результат, который можно получить при решении той или иной практически или теоретически значимой проблемы. Основные требования к использованию метода проектов:

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

ЗАЧЕТНЫЕ ВОПРОСЫ.

Теория физической культуры и физического воспитания

- Физическая культура
- Спорт
- Физическое воспитание
- Физическое развитие
- Физическое совершенство
- Физическая и функциональная подготовленность
- Психофизическая подготовка
- Ценности физической культуры
- Профессиональная направленность физической культуры

- Двигательная активность как активная форма взаимоотношения человека с окружающей средой и фактор индивидуального развития.
- Физическое воспитание как педагогический процесс.
- Система физического воспитания в России.
- Цель и задачи физического воспитания.
- Физическая культура как учебная дисциплина высшего педагогического образования и всестороннего развития будущего учителя.
- Формы и содержание активной двигательной деятельности.
- Двигательная активность. Формы и функции.
- Двигательные действия.
- Культура двигательной деятельности.
- Двигательная деятельность как фактор физического развития и здорового образа жизни.
- Психическое и физическое здоровье
- Здоровый образ жизни: дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка, режим дня.
- Сущность и строение физической культуры.
- Функции физической культуры.
- Формы физической культур
- Рекреация, релаксация.
- Самочувствие, массаж, самомассаж.
- самомассаж головы и лица.
- самомассаж шеи, трапециевидной мышцы, спины.
- самомассаж нижних конечностей.
- самомассаж груди и живота.
- самомассаж верхних конечностей.
- Физические упражнения – основные средства физического воспитания.
- Классификация физических упражнений.
- Техника физических упражнений. Технические характеристики движений.
- Педагогическое значение физических упражнений.
- Вспомогательные средства: естественные силы природы, гигиенические факторы.
- Основы лечебной физической культуры.
- Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений.
- Общие основы применения лечебной физической культуры.
- Краткий исторический обзор развития лечебной физической культуры.
- Развития лечебной физической культуры.
- Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений.
- Механизм тонизирующего (стимулирующего) влияния физических упражнений.
- Механизм трофического действия физических упражнений.
- Механизм формирования компенсаций.
- механизм нормализации функций.
- Показания и противопоказания для применения лечебной физической культуры.
- Классификация и характеристика физических упражнений.
- Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.
- Характеристика силовых и скоростно-силовых упражнений.
- Гимнастические упражнения.
- Упражнения в расслаблении и в сопротивлении.
- Упражнения в статическом напряжении и на координацию.
- Упражнения в равновесии и на растягивание.
- Дыхательные упражнения.
- Цели и задачи ОФП.
- Принципы физического воспитания
- Средства физического воспитания.

- Основы обучения движениям.
- Воспитание и совершенствование физических и психических качеств.
- Общеразвивающие упражнения; исходные положения для рук ног, правила записи общеразвивающих упражнений.
- Объём и интенсивность физических нагрузок, для людей имеющих отклонения в состоянии здоровья.
- Методы контроля.
- Коррекция физического развития, телосложения, мышечная релаксация, Физическая и функциональная подготовленность студентов.
- Формы самостоятельных занятий, для студентов отнесённых к специальной медицинской группе.
- Мотивация двигательной активности.
- Гигиена физических упражнений.
- Врачебно-педагогический контроль,
- Диагностика состояния здоровья и развития. Дневник здоровья. Мониторинг здоровья.
- Функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, тест, монограмма.
- Формы и содержание самостоятельных занятий.
- Организация самостоятельных занятий.
- Нагрузка и отдых.
- Гигиенические требования к занятиям и режиму дня студентов.
- Режим дня.
- Диагностика физического состояния.
- Самоконтроль. Дневник самоконтроля.
- Критерии оценки физического развития, содержания и методики проведения занятий. Стандарты. Тесты.
- Врачебно-педагогический контроль, его содержание.

Рекомендации по оценке знаний студентов на зачетах.

Оценка знаний:

Необходимо учитывать:

- правильность и осознанность изложения содержания, полноту раскрытия понятий, точность употребления научных терминов;
- степень сформированности интеллектуальных и общеучебных умений;
- самостоятельность ответа;
- речевую грамотность и логическую последовательность ответа.

Оценка “Отлично”:

- полно раскрыто содержание материала в объёме программы;
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий;
- верно использованы научные термины;
- доказательно использованы выводы и примеры.
- ответ самостоятельный, использованы ранее приобретённые знания.

Оценка “Хорошо”:

- раскрыто основное содержание материала;
 - в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
 - ответ самостоятельный;
 - определения понятий не полные, допущены незначительные нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов или выводах и обобщениях из наблюдений и примеров.
- Оценка “Удовлетворительно”:
- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда

последовательно;

- определения понятий недостаточно чёткие;
- не использованы в качестве доказательств выводы и обобщения из наблюдений или допущены ошибки при их изложении;
- допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определении понятий.

Оценка “Неудовлетворительно”:

- основное содержание материала не раскрыто;
- не даны ответы на вспомогательные вопросы преподавателя;

допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

- Баландин Г. А. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Вып.4. : Спортивная гимнастика / Г. А. Баландин;. - М.: Советский спорт, 2005. - 72 с.: ил. - ISBN 5-85009-924-7 : 70-00.
- Андреев С. Н. Мини-футбол в школе / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. - М.: Советский спорт, 2006. - 224 с. - ISBN 509718-0106-6 : 174-00.
- Железняк Ю.Д Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Железняк Ю.Д., ред., Портнов Ю.М., ред. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 520 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-1749-2 : 179-08.
- Казанцев В.Н. Особенности воспитания педагогически запущенных детей в специализированной спортивной школе: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: (13.0001.-теория и история педагогики) / В. Н. Казанцев; [Алтайский государственный университет]. - Иркутск, 1983. - 22 с. - б/ц.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для вузов ФКиС. Введение в предмет. – СПб – Москва – Краснодар.: Изд-во «Лань». – 2003. – 159с.
- Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. - М.: Академия, 2001. - 368 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0352-1 – 106-48.
- Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия». – 2003. – 320 с.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия». – 2001. – 144 с.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия». – 2001. – 480с..

б) дополнительная литература:

- Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., Просвещение, 1972.
- Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы, 2003. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся СПТУ. – М., 1986.
- Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник для вузов. – М.: Изд-во «Советский спорт». – 2004. – 463с.
- Минаев В.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М. – 1989. – С. 3 – 25.
- Петришина О.Л., Попова Е.П.. Анатомия, физиология и гигиена детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1979.

- Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
- Теленчи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. – М., Просвещение, 1987.
- Фролов В.Г., Юрко Г.П., Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1983. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия». – 2001. – С. 4 – 10.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

[http://www.edu.ru/modules.php?](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831&min=20&orderby=hitsD&shw=10&bcp_reg_required=ok)

[op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831&min=20&orderby=hitsD&shw=10&bcp_reg_required=ok](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831&min=20&orderby=hitsD&shw=10&bcp_reg_required=ok) Каталог Рособр. Федеральный портал

lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N5/p54-55.htm – 21 Кб [spo.1september.ru/view_article.php?](http://spo.1september.ru/view_article.php?ID=200900204)

[www.it-n.ru/board.aspx?cat_no=22924&tmpl=Thread&BoardId=22927&Th...](http://www.it-n.ru/board.aspx?cat_no=22924&tmpl=Thread&BoardId=22927&ThreadID=22927) – 73 Кб

schoolfizo.ru/?p=2 – 22 Кб

www.iro.yar.ru/resource/distant/physic_culture/dir.htm – 22 Кб

www.herzen.spb.ru/aspirantura/1239261116/1241430371/ – 311 Кб

www.tspu.edu.ru/files/File/program/022300/30.doc – 299 Кб

www.school.edu.ru/doc.asp?ob_no=9530 – 58 Кб

www.kamgu.ru/dir/mpi/Dopolnenie/zavuch2.htm – 31 Кб

www.kgafk.ru/kgufk/html/kanikylinarko.html – 31 Кб

www.mfk-karate.ru/files/558_doc.doc – 1 892 Кб

www.profkniga.ru/cat/1019.htm – 47 Кб

lib.sportedu.ru/press/fkvot/1998N1/p10-14.htm – 29 Кб

www.orenipk.ru/kp/distant_vk/docs/2_2_1/metod_fizkult.html – 10 Кб

www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/4.html – 165 Кб

<http://www.teoriya.ru/dissert/avtoref/index.php?nid=5734> – 36 Кб

8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины «Методика физического воспитания дошкольников и младших школьников» могут быть использованы:

Мультимедийные средства: Учебно-методический комплекс «Физическая культура», курс дистанционного обучения ПО ГСЭ 05 “Физическая культура” – Санкт-Петербург, 2003. Рекомендовано научно-методическим советом по физической культуре Минобразования России (10.01.2000 № 16).

Наборы слайдов или кинофильмов:

Слайды учебно-методического комплекса «Физическая культура» курс дистанционного обучения ПО ГСЭ 05 “Физическая культура” – Санкт-Петербург, 2003. Рекомендовано научно-методическим советом по физической культуре Минобразования России (10.01.2000 № 16);

Набор презентационных слайдов и видеофильмов практических занятий по физической культуре и спорту.

Демонстрационные приборы: кинопроекторы, интерактивные доски, персональные компьютеры, плакаты, схемы.

Средства мониторинга: Автоматизированная система экспресс-оценки, динамического контроля и управления физическим состоянием человека. Программа зарегистрирована в Российском агентстве по патентам и товарным знакам. Свидетельство №2002610714, 17.05.2002 г.

Тесты учебно-методического комплекса «Физическая культура» курс дистанционного обучения ПО ГСЭ 05 “Физическая культура” – Санкт-Петербург, 2003. Рекомендовано научно-методическим советом по физической культуре Минобразования России (10.01.2000 № 16);

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 № _____.