

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.Б 05 «Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки:
44.03.01 – Педагогическое образование
Профиль: «Физическая культура»

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Реализация программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает формирование у студентов компетенций, обеспечивающих готовность студентов к решению профессиональных задач педагогического содержания, вооружение умением выделять вопросы спортивной подготовки в практической деятельности, адекватно их классифицировать и находить пути их решения.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплина входит в число обязательных дисциплин базовой части программы бакалавриата. Шифр дисциплины в Учебном плане Б1.Б5.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

В совокупности с другими дисциплинами базовой части ФГОС ВО дисциплина «Физическая культура» направлена на формирование следующих общих компетенций (ОК) и общепрофессиональных компетенций (ОПК):

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- основные термины и понятия по физической культуре и спорту в рамках изучаемой дисциплины;
- роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;

- основы здорового образа жизни и роль физической культуры в обеспечении здоровья;
- основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- основы самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- основы профессионально-прикладной физической подготовки студента к успешной профессиональной деятельности.

уметь:

- планировать процесс физического самовоспитания и самосовершенствования как условия здорового образа жизни;
- осуществлять контрольно-оценочную деятельность общей и специальной физической подготовленности, физического развития и функциональной подготовленности;
- составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, а также потребностей различных контингентов населения;
- составлять дневник самоконтроля, проводить анализ и коррекцию содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля;
- подбирать адекватные формы, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки студента для успешной профессиональной деятельности.

владеть:

- системой знаний о физиологических механизмах функционирования различных систем организма под воздействием физической нагрузки;
- конкретными методиками освоения двигательных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- различными методами оценки и контроля функционального состояния, двигательной активности, физического развития и физической подготовленности у различных социально-демографических групп населения.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины.

На очной форме обучения дисциплина реализуется во 2 семестре. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 1 зачётную единицу, 18 часов: лекции – 18 часов.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции (час)	Семинары	Самостоятельная работа (час)	
Тема 1. Введение в предмет «Физическая культура». Физическая культура и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	1	2	-	2 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии

Тема 2. Социально- биологические основы физической культуры.	2	3	2	-	2 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
	2	5	2	-	2 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	2	7	2	-	2 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 4. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания.	2	9	2	-	2 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 5. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	2	11	2	-	2 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	13	2	-	2 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 7. Основы самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	15	2	-	2 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки студента к успешной профессиональной деятельности.	2	17	2	-	2 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
ИТОГО:	2		18	-	18	

На заочной форме обучения дисциплина реализуется во 2 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы, 72 часа, 4 часа – лекции, 68 часов – самостоятельная работа.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции (час)	Семинары	Самостоятельная работа (час)	
Тема 1. Введение в предмет «Физическая культура». Физическая культура и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2		0,5	-	4 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии

Тема 2. Социально - биологические основы физической культуры.	2		0,5	-	6 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
	2			-	6 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	2		0,5	-	6 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 4. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания.	2		0,5	-	6 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 5. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	2		0,5	-	10 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2		0,5	-	10 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 7. Основы самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2		0,5	-	10 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки студента к успешной профессиональной деятельности.	2		0,5	-	10 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
ИТОГО:	2		4	-	68	

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.

б) дополнительная литература:

2. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов / Под общей редакцией А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1990. – 368 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1966 – 201 с.

4. Матвеев А.П. Воспитание физических качеств: учеб. для студ. факультетов физ. культ. пед. ин-тов / А. П. Матвеев; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет [Текст]: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – СПб.: Издательство «Лань», М.: ООО издательство «Омега-Л», 2004. – 160 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
9. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов / Под общ. ред. В. И. Ильинича. – М.: Гайдарики, 2005.
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. <http://www.fismag.ru/>
3. <http://lib.sportedu.ru/>