

# АННОТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины.

### Цель дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, а так же к будущей профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; воспитание положительных нравственных и волевых качеств личности (смелости, товарищества, взаимопомощи, гуманности, самоутверждения, ответственности и т.д.);
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей, для работы с группой;
- понимание студентами значимости качественных спортивно-оздоровительных услуг для организации полноценного досуга ;
- воспитание волевых качеств личности (настойчивость в достижении целей, стрессоустойчивость, честность и порядочность, коммуникативность и т.д.);
- воспитание эстетических качеств (гармонически развитое тело человека и его движения).

## 2. Место дисциплины в структуре ООПВО бакалавриата.

«Физическая культура» - учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы по педагогической учебной дисциплине «Физическая культура», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего бакалавра, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

### 3.Требование к результатам освоения содержания дисциплины.

**ТАБЛИЦА1**–Компетенции знания и опыт деятельности приобретенных в результате освоения дисциплины

№ п/п	индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате учебной обучающиеся должны		
			знать	Уметь	владеть
1	ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Методы и приемы воспитания движений; основы методики обучения; позиции и положения рук и ног; эстетические, нравственные и духовные ценности основных систем физического воспитания	Формировать потребность ведения здорового физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям по физической культуре. Анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных мероприятий.	Использование специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы. Техникой выполнения упражнений физической культуры, терминологией, навыками страховой помощи при выполнении различных упражнений; навыками развития двигательных способностей необходимых для владения техникой упражнений; методикой обучения
2	ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных	Факторы риска, нормы и правила безопасности организации и проведения занятий по физической культуре Метод, организация занятий по физической культуре с различными возрастными	Планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях; оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим; объяснять происхождение тех или иных физических упражнений;	Системой практических умений и навыков обеспечивающий сохранение и укрепление здоровья гигиеническими требованиями к рациональному распорядку дня, объема и видов движений и других факторов. Методикой

		потребностей обучающихся	группами школьников. Основы планирования и проведения учебных занятий по физической культуре.	составлять комплексы занятий с группами занимающихся; Определять физическую нагрузку по показателям ЧСС определять и оценивать показатели физического развития и функциональную подготовленность.	проведения самостоятельных занятий с использованием общеразвивающих и индивидуальных физических упражнений
--	--	--------------------------	--	---	--

#### 4.Содержание и структура дисциплины.

##### 4.1 Содержание разделов дисциплины

##### Распределение часов по темам и видам учебных занятий

На основе Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебных планах вузов по всем направлениям и специальностям высшего профессионального образования в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин предусмотрено выделение 400 часов на дисциплину «Физическая культура» в обязательном курсе на весь период обучения с проведением итоговой аттестации.

Для построения учебного процесса предлагается примерное распределение обязательных учебных часов двух основных разделов программы по годам обучения:

Распределение учебных часов на освоение разделов учебно-методических комплексов.

Курс обучения	Семестр	Количество часов по разделам программы				Всего часов
		Лекции (кол-во часов)	Практические занятия	СРС	Контрольный (зачет)	
1	1	16	-	20		36
1	2	-	2	34		36
Всего		16	2	54		72

##### Тематический план дисциплины «Физическая культура»

##### I семестр

№ п/п	Наименование тем	Общий объем часов		СРС	Всего часов
		Теоретич. занятия	Всего аудит.		
1	Вводное занятие. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Организация физической культуры в филиале Куб ГУ	2	2	2	4

2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Строевые упражнения	2	2	2	4
3	Развитие двигательных качеств, антропометрические измерения, тестирование физического развития	2	2	2	4
4	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для развития психофизиологических профессионально значимых качеств, умений и навыков	2	2	2	4
5	Социально-биологические основы физической культуры	2	2	2	4
6	Развитие двигательных качеств, антропометрические измерения, тестирование физического развития	2	2	2	4
7	Развитие двигательных качеств, оценка функционального состояния сердечно – сосудистой и дыхательной систем	2	2	2	4
8	Развитие двигательных качеств, методики определения объема и интенсивности двигательной активности человека	2	2	6	8
	Итого за 1 семестр	16	16	20	36

## II семестр

№ п/п	Наименование тем	Общий объем часов		СРС	Всего часов
		Практич. занятия	Всего аудит.		
1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	2	4	4
2	Вводное занятие. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Организация физической культуры в филиале Куб ГУ	-	-	4	4
3	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Строевые упражнения	-	-	4	4
4	Развитие двигательных качеств, антропометрические измерения, тестирование физического развития	-	-	4	4
5	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для развития психофизиологических профессионально значимых качеств,	-	-	4	4

	умений и навыков				
6	Социально-биологические основы физической культуры	-	-	4	4
7	Развитие двигательных качеств, антропометрические измерения, тестирование физического развития	-	-	4	4
8	Развитие двигательных качеств, оценка функционального состояния сердечно – сосудистой и дыхательной систем	-	-	4	4
9	Развитие двигательных качеств, методики определения объема и интенсивности двигательной активности человека	-	-	2	2
	Итого за 1 семестр	2	2	34	36

## **7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.**

### **7.1 Основная литература**

1. Барчуков, И. С. Физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / ред. И. С. Барчуков, Маликов Н. Н. - 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 526 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).

2. Педагогика физической культуры: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / ред. С. Д. Неверкович. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Академия, 2013. - 368 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-9213-3.

3. Физическая культура: учебное пособие для студентов вузов / ред. Е. С. Григорович Е.С., В. А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск : Высшая школа, 2011. - 350 с.

4. Визитей, Н.Н. Теория физической культуры: к коррективке базовых представлений. Философские очерки [Электронный ресурс] / Н. Н. Визитей. — М. : Советский спорт, 2009. — 184 с. — URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=11815](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=11815).

5. Методика обучения физической культуре: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина, Железняк Ю.Д., ред. - М.: Академия, 2013. - 256 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-9504-2

6. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учебное пособие для студентов вузов, обуч. по спец. "Физическая культура", [студентов средних проф. учеб. заведений] / Железняк Ю.Д., ред. - 4-е изд., перераб. - М.: Академия, 2010. - 271 с. -

(Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-6404-8

## 7.2 Дополнительная литература

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник. -М. : Советский спорт, 2014. - 464 с. - URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=51921](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51921).

2. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебник / П. К. Петров. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 288 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат. Педагогическое образование).

3. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования [и средних учебных заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-изд., испр. - М. : Академия, 2012. - 480 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).

4. Методика обучения физической культуре: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; ред. Ю. Д. Железняк. - М. : Академия, 2013. - 256 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).

5. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учебное пособие для студентов вузов, обуч. по спец. "Физическая культура", [студентов средних проф. учеб. заведений] / ред. Ю. Д. Железняк. - 4-е изд., перераб. - М. : Академия, 2010. - 271 с. - (Высшее профессиональное образование).

## 7.3 Электронные ресурсы

1. Издательство «Лань» : электронно-библиотечная система : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

2. Университетская библиотека онлайн : электронная библиотечная система : сайт. – URL: <http://biblioclub.ru>.

3. eLibrary.ru : научная электронная библиотека : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

4. Физическая культура и спорт // Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система : сайт. – URL: [http://window.edu.ru/catalog/?p\\_rubr=2.2.74.14](http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.74.14).

5. Физическая культура и спорт // Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>

6. Развитие физической культуры и спорта : [федеральные программы] // Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>.

7. Спортивная Россия : отраслевой портал. – URL: <http://www.infosport.ru/>.

8. Национальный центр спортивной информации: : сайт. – URL: <http://o-russia.ru/>

9. ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : интернет-портал. – URL: [www.gto.ru](http://www.gto.ru).

10. СпортFiles : международный каталог спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов : сайт. – URL: <http://sportfiles.ru/>.