

## АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

### **Б1.О.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Начальное образование Дошкольное образование.

Программа подготовки: академическая

Форма обучения: заочная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

*Общая трудоёмкость дисциплины* составляет 2 зачетных единицы – 72 часа.

#### **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

##### **1.1 Цель освоения дисциплины**

Дисциплина Б1.О.10 Физическая культура и спорт направлена на формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной учебной, социальной и профессиональной деятельности.

##### **1.2 Задачи дисциплины**

Задачи изучения дисциплины вытекают из требований к результатам освоения и условиям реализации основной образовательной программы и компетенций, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению «Педагогическое образование».

В ходе изучения дисциплины ставятся задачи:

- овладение системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
- обобщение и систематизация знаний о социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; о социально-биологических основах адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания; об основах здорового образа жизни для их применения в социальной и профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- развитие способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

##### **1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к циклу Б1, входит в базовую часть. Общая трудоёмкость дисциплины 2 зачётные единицы.

##### **1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

Коды компетенций	Название компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции (ИУК)
------------------	----------------------	--

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>ИУК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ИУК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>ИУК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>ИУК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>
------	--	--

## 2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов						СР
		Всего	Контактная работа					
			Л	ПЗ	ЛР	КСР	ИКР	
1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>1 курс</b>								
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	<b>14</b>	2					8
2.	Социально-биологические основы физической культуры	<b>13</b>	2					8
3.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>14</b>	2					10
4.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, повышения эффективности учебного труда.	<b>14</b>	2					10
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>12</b>	2					10
6.	Современное олимпийское движение	<b>12</b>						12

№ разде ла	Наименование разделов	Количество часов					СР	
		Всего	Контактная работа					
			Л	ПЗ	ЛР	КСР		ИКР
	ИКР	<b>0,2</b>					0,2	
	Контроль	<b>3,8</b>						
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>10</b>				<b>0,2</b>	<b>58</b>

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа, КСР – контролируемая самостоятельная работа, ИКР- индивидуальная контактная работа.

### Учебная литература

1. Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 160 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/454861> (дата обращения: 12.02.2021); Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-10524-7. - Текст : электронный.
2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, О. Б. Томашевская [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 599 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/446683> (дата обращения: 12.02.2021); Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-12033-2. - Текст : электронный.
3. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/449973> (дата обращения: 12.02.2021); Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-02483-8. - Текст : электронный.
4. Письменский, Иван Андреевич. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2020. - 493 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/450258> (дата обращения: 12.02.2021); Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-09116-8. - Текст : электронный.
5. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов ; под редакцией В. Л. Кондакова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 149 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/447949> (дата обращения: 03.03.2021); Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-12652-5. - Текст : электронный.
6. Бегидова, Тамара Павловна. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 191 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/454085> (дата обращения: 10.03.2020); Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.
7. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 432 с. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/1028835> .
8. Иваницкий, Михаил Федорович. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник / М. Ф. Иваницкий. - 13-е изд. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=430427](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=430427) .

9. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2019. - 322 с. - (Высшее образование). - URL: <https://www.biblio-online.ru/book/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895>
10. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : [16+] / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. – Москва : Владос, 2018. – 168 с. : ил. – (Учебное пособие для вузов). –URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099>
11. Мисюк, Марина Николаевна. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / М. Н. Мисюк. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2019. - 499 с. - URL: <https://biblio-online.ru/viewer/osnovy-medicinskih-znaniy-i-zdorovogo-obraza-zhizni-431886#page/1>
12. Алексеев, Сергей Викторович. Международное спортивное право : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С. В. Алексеев ; под общ. ред. П. В. Крашенинникова. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА : Закон и право, 2017. - 895 с. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/1028526> .
13. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : [16+] / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 108 с. : ил. –URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444>
14. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : [16+] / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева, Е.С. Жукова, М.Д. Бакшеев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. – Омск : Издательство СибГУФК, 2016. – 120 с. : ил. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291>
15. Чинкин, А.С. Физиология спорта : [12+] / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Москва : Спорт, 2016. – 120 с. : табл. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410>
16. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика : [12+] / под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта и др. – Москва : Человек, 2014. – 149 с. : схем., табл. – (Библиотечка тренера). –URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461437>