

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 28.01.2021 10:01:21

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5dad431e1536271a0ee37e79a19

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Курский государственный университет"

Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

Ученого совета от 24.04.2017 г., №10

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Предметная область: география и биология

Квалификация: бакалавр

Естественно-географический факультет

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 2 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:

зачет(ы) 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | Итого | |
|---|---------|----|-------|----|
| | уп | рп | уп | рп |
| Неделя | 18 | | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп |
| Лекции | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Практические | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Итого ауд. | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Контактная работа | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Сам. работа | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

Рабочая программа дисциплины Физическая культура и спорт / сост. Морозов Э.А.; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2017. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 09 февраля 2016 г. № 91 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 02 марта 2016 г. № 41305)

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль Предметная область: география и биология

Составитель(и):

Морозов Э.А.

© Курский государственный университет, 2017

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|-----|---|
| 1.1 | является формирование систематизированных знаний в области физической культуры и спорта и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности |
|-----|---|

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

| | |
|--------------------|------|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.Б |
|--------------------|------|

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**ОК-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность**

| |
|--|
| Знать: |
| основы здорового образа жизни |
| основы самостоятельных занятий физическими упражнениями |
| основы методик развития физических качеств |
| Уметь: |
| осуществлять самоконтроль психофизического состояния организма |
| контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями |
| составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования различной направленности |
| Владеть: |
| основными жизненно важными двигательными действиями |
| навыками использования физических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования |

ОПК-6: готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

| |
|--|
| Знать: |
| способы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся; |
| способы взаимодействия с участниками образовательного процесса; |
| способы проектирования индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся. |
| Уметь: |
| обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся; |
| взаимодействовать с участниками образовательного процесса; |
| проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся |
| Владеть: |
| способами обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся; |
| способами взаимодействия с участниками образовательного процесса; |
| способами проектирования индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся. |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем | Вид занятий | Семестр / Курс | Часов | Интеракт. |
|-------------|--|-------------|----------------|-------|-----------|
| | Раздел 1. | Раздел | | | |
| 1.1 | Введение в предмет «Физическая культура и спорт» | Лек | 1 | 2 | 0 |
| 1.2 | Социально-биологические основы физической культуры | Лек | 1 | 2 | 0 |
| 1.3 | Основы здорового образа жизни студента | Лек | 1 | 2 | 0 |
| 1.4 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Лек | 1 | 2 | 0 |
| 1.5 | Психофизиологические основы учебного труда | Лек | 1 | 2 | 0 |
| 1.6 | Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Лек | 1 | 2 | 0 |
| 1.7 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Лек | 1 | 2 | 0 |

| | | | | | |
|------|---|-----|---|---|---|
| 1.8 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями | Лек | 1 | 2 | 0 |
| 1.9 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта | Лек | 1 | 2 | 0 |
| 1.10 | Методика определения и оценка физического развития человека | Пр | 1 | 2 | 0 |
| 1.11 | Основы здорового образа жизни студента | Пр | 1 | 2 | 0 |
| 1.12 | Методика определения и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы | Пр | 1 | 2 | 0 |
| 1.13 | Методика определения и оценка физического здоровья | Пр | 1 | 2 | 0 |
| 1.14 | Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств | Пр | 1 | 2 | 0 |
| 1.15 | Развитие скоростной выносливости | Пр | 1 | 2 | 0 |
| 1.16 | Развитие общей выносливости | Пр | 1 | 2 | 0 |
| 1.17 | Развитие координационных способностей | Пр | 1 | 2 | 0 |
| 1.18 | Развитие гибкости | Пр | 1 | 2 | 0 |
| 1.19 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Ср | 1 | 2 | 0 |
| 1.20 | Социально-биологические основы физической культуры | Ср | 1 | 2 | 0 |
| 1.21 | Методика определения и оценка физического развития человека | Ср | 1 | 2 | 0 |
| 1.22 | Основы здорового образа жизни студента | Ср | 1 | 2 | 0 |
| 1.23 | Методика определения и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) | Ср | 1 | 2 | 0 |
| 1.24 | Методика определения и оценка физического здоровья | Ср | 1 | 2 | 0 |
| 1.25 | Психофизиологические основы учебного труда | Ср | 1 | 2 | 0 |
| 1.26 | Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Ср | 1 | 2 | 0 |
| 1.27 | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной и рекреационной направленностью | Ср | 1 | 2 | 0 |
| 1.28 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Ср | 1 | 2 | 0 |
| 1.29 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями | Ср | 1 | 2 | 0 |
| 1.30 | Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания | Ср | 1 | 2 | 0 |
| 1.31 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта | Ср | 1 | 2 | 0 |
| 1.32 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Ср | 1 | 2 | 0 |
| 1.33 | Методика проведения подвижных игр и эстафет | Ср | 1 | 2 | 0 |
| 1.34 | Методика проведения учебно-тренировочного занятия | Ср | 1 | 2 | 0 |

| | | | | | |
|------|---|----|---|---|---|
| 1.35 | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной и рекреационной направленностью | Ср | 1 | 2 | 0 |
| 1.36 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Ср | 1 | 2 | 0 |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

Материалы к дисциплине "Физическая культура и спорт" утверждены на заседании каф. протокол №7 от 02.03.2017

5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

Материалы к дисциплине "Физическая культура и спорт" утверждены на заседании каф. протокол №7 от 02.03.2017

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Заглавие | Эл. адрес | Кол- |
|------|---|---|------|
| Л1.1 | Письменский И. А. - Физическая культура: Учебник - М.: Издательство Юрайт, 2017. | http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22 | 1 |
| Л1.2 | Муллер А. Б. - Физическая культура: Учебник и практикум - М.: Издательство Юрайт, 2017. | http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E | 1 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Заглавие | Эл. адрес | Кол- |
|------|--|---|------|
| Л2.1 | Евсеев Ю.И. - Физическая культура: учеб. пособие для вузов, рек. МО РФ - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2011. | | 10 |
| Л2.2 | Токарева А.В., Ефимова-Комарова Л.Б., Ярчиковская Л.В., Караван А.В., Миронова О.В. - Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. | http://www.iprbookshop.ru/63647.html | 1 |
| Л2.3 | Мрочко О.Г. - Физическая культура: учебно-методическое пособие - Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2016. | http://www.iprbookshop.ru/65688.html | 1 |

6.3.1 Перечень программного обеспечения

| | |
|---------|---|
| 7.3.1.1 | http://www.sport.pu.ru/ |
| 7.3.1.2 | http://ftrainer.narod.ru |
| 7.3.1.3 | http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ |
| 7.3.1.4 | http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult |

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | | |
|-----|----|--------------------------------------|
| 7.1 | 1. | Лекционная аудитория. |
| 7.2 | 2. | Спортивный игровой зал. |
| 7.3 | 3. | Спортивный тренажерный зал. |
| 7.4 | 4. | Стадион (беговые дорожки). |
| 7.5 | 5. | Спортивное оборудование и инвентарь. |
| 7.6 | 6. | Компьютер. |
| 7.7 | 7. | Проектор. |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» дает системное представление о теории и методике физической культуры, способах проведения учебных занятий.

Приступая к освоению дисциплины «Физическая культура», обучающийся должен:

- знать роль и значение занятий физическими упражнениями на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности, основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств, гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- уметь составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики, выполнять общеразвивающие упражнения, соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- владеть (быть в состоянии продемонстрировать) основными гимнастическими, акробатическими и легкоатлетическими упражнениями, техническими действиями в основных спортивных играх и единоборствах.

В ходе практических занятий необходимо вести контроль за физическим состоянием занимающихся, обращать внимание на понятия, формулировки, термины, правильность выполнения и проведения занятия. Необходимо следить за правильностью составления план-конспектов, с упражнениями и дополнениями. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения не понятных для занимающихся упражнений, разрешения спорных вопросов и т.п.

В ходе подготовки к практическим занятиям нужно изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом нужно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

В ходе практического занятия принимать активное участие в проведении занятия, помогать преподавателю. В ходе проведения занятия можно использовать технические средства и спортивный инвентарь.

В ходе самостоятельной работы студенту, в первую очередь, следует изучить материал, представленный в рекомендованной преподавателем учебной литературе и монографиях. Следует обратить внимание студентов на то обстоятельство, что в библиографический список включены не только базовые учебники, но и более углубленные источники по каждой теме курса.

При изучении научной литературы, необходимо отдавать предпочтение литературе, изданной за последние 10 лет. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения дисциплины.