

Минобрнауки России

Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра педагогического образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

« Б.1.Б.5 Физическая культура и спорт »

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)

Иностранный язык (английский)

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год набора 2018

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

педагогического образования
наименование кафедры

протокол № 5 от "24" 01 2018 г.

Первый заместитель директора по УР
наименование факультета

Шелякова О.В.
подпись расшифровка подписи

Исполнители:

Старший преподаватель
должность

Шелякова О.В.
подпись

Шелякова О.В.
расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

код наименование

Омельяненко Л.А.
личная подпись

Омельяненко Л.А.
расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

Лопатина Т.А.
личная подпись

Лопатина Т.А.
расшифровка подписи

личная подпись

расшифровка подписи

© Шелякова О.В., 2018

© БГТИ (филиал) ОГУ, 2018

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность посредством физической культуры и спорта.

Задачи:

- способствовать формированию специальных теоретических знаний основных средств, приемов и методов в области физической культуры и спорта;

- способствовать формированию умений в использовании различных методов, приемов и средств в области физической культуры и спорта;

- способствовать самостоятельному овладению системой практических умений и навыков использования приемов и средств в области физической культуры и спорта;

- формирование способностей регулирования динамики физических воздействий и использования восстановительных мероприятий в области физической культуры и спорта.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б.1.Б.4 Безопасность жизнедеятельности*

Постреквизиты дисциплины: *Б.2.В.П.4 Преддипломная практика*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- основные теоретические понятия и содержание физической культуры и спорта;- основные понятия социально–биологических основ физической культуры;- основные понятия и содержание общей физической и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов;- основные понятия и содержание ОФП и спортивной подготовки. <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств;- использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях;- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия при самостоятельных занятиях физической культурой. <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- практическими навыками физических упражнений и методов физической культурой, для поддержания высокого уровня физической подготовки обеспечивающего полноценную деятельность.	<p>ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность</p>

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (72 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	4 семестр	всего
Общая трудоёмкость	72	72
Контактная работа:	6,25	6,25
Лекции (Л)	6	6
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: - самостоятельное изучение разделов.	65,75	65,75
Вид итогового контроля	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	24	2	-	-	22
2	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов	24	2	-	-	22
3	Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания.	24	2	-	-	22
	Итого:	72	6	-	-	66
	Всего:	72	6	-	-	66

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основные понятия. Физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, ценности физической культуры, профессиональная направленность физического воспитания. Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основные этапы развития физической культуры и спорта в стране. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Ценности физической культуры. Деятельная сущность физической культуры в разных сферах жизни. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и всестороннего развития будущего учителя. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Формирование физической готовности студентов разных нозологических групп к самостоятельной жизни за счет коррекции и компенсации имеющихся недостатков, развития и совершенствования сохраненных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

Раздел 2 Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов. Основные понятия. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, принципы и методы физического воспитания, физические качества, психический качества, учебно-тренировочное занятие, спортивная тренировка, периоды и этапы спортивной тренировки, спортивная форма, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физических нагрузок, аэробный и анаэробный режим работы, энергозатраты при

физической нагрузке. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, их цели и задачи. Методические принципы физического воспитания – сознательность, активность, наглядность, доступность, систематичность, прочность. Физические упражнения как главное средство физической и спортивной тренировки. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям, его структура и направленность. Структура подготовленности спортсмена. Спортивная тренировка, ее этапность и периодичность. Зоны и интенсивность физических нагрузок, методы контроля. Аэробный и анаэробный режимы тренировочных нагрузок. Спортивная форма, ее приобретение и сохранение. Значение мышечной релаксации. Коррекция физического развития, телосложения, физической и функциональной подготовленности студентов. Физические упражнения в режиме трудового и учебного дня. Способы регулирования физической нагрузки студентов с различными видами нарушений в процессе физического воспитания (занятия физической культурой, коррекционные и рекреативные занятия, спортивные тренировки, самостоятельные занятия). Показания и противопоказания к физическим; нагрузкам. Регулирование психофизической нагрузки лиц с различными видами нарушений.

Раздел 3 Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания. Основные понятия. Формы самостоятельных занятий, мотивация двигательной активности, гигиена физических упражнений, врачебно-педагогический контроль, диагностика состояния здоровья, физическое состояние, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, тест, номограмма, самоконтроль. Мотивация, направленность, формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий различной направленности в зависимости от возраста, физической подготовленности, природных и социальных факторов. Границы интенсивности нагрузок в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий. Гигиенические требования к рациональному распорядку дня. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Диагностика физического состояния при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля. Методы стандартов, индексов, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма. Использование показателей контроля в коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1 Физическая культура и физическая подготовка : учебник [Электронный ресурс]. / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.

2 Манжелей, И. В. Физическая культура : компетентностный подход.- М.: «Директ-Медиа», 2015.- 183с.- [Электронный ресурс].- http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1.

5.2 Дополнительная литература

1 Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7. - Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>.

2 Лазарев, И.В. Физическая культура в юридическом вузе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. - М.: РАП, 2013. - 240 с. - (Methodice). - ISBN 978-5-93916-373-6. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/518252>.

3 Алхасов, Д.С. Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры»: профессиональный цикл: общепрофессиональные дисциплины основной профессиональной образовательной программы по специальности 050720 «Физическая культура» для студентов очной и

заочной формы обучения : цикл лекций / Д. С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 53 с. - ISBN 978-5-4475-3733-3. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274972>.

5.3 Периодические издания

Здоровье населения и среда обитания: журнал. - Москва : ФБУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии, 2015, 2017.

Физкультура и спорт: журнал. - Москва : Издательство Физкультура и спорт, 2015, 2017.

Физиология человека : журнал. - Москва : Наука, 2015, 2017.

5.4 Интернет-ресурсы

<https://www.fizkulturasport.ru> – сайт Физкультура и спорт;

<http://minsportturizm.orb.ru> – Сайт Министерства физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области

<https://www.gto.ru/> – Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

<http://www.fizkultura-vsem.ru/> - Физкультура для всех: для детей и взрослых

<http://www.fizkult-ura.ru/> - Сайт проекта «ФизкультУРА»

<https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/?subscribe=yes> – «Открытое образование», МООК: «Физическая культура»

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

- Microsoft Office 2007 (лицензия по договору № ПО/8-12 от 28.02.2012 г.);

- Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»

- www.minsport.gov.ru – Министерство спорта РФ

- <http://www.infosport.ru/> - Спортивная Россия

- <http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурсам

- <https://uisrussia.msu.ru/> - УИС Россия

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы оснащены комплектами ученической мебели, компьютерами с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ, электронным библиотечным системам.

Спортивный зал. Спортивный инвентарь: маты, скакалки, столы теннисные, теннисные ракетки, мячи теннисные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, гимнастические коврики, гимнастические стенки.

К рабочей программе прилагаются:

- Фонд оценочных средств для проведения аттестации обучающихся по дисциплине;
- Методические указания по освоению дисциплины.

