

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»
Факультет естественнонаучного образования, физической культуры и
безопасности жизнедеятельности
Кафедра теории и методики обучения физической культуре и безопасности
жизнедеятельности

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебной работе
Ю. А. Жадаев
2016 г.



Физическая культура и спорт

Программа учебной дисциплины

Направление 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль «Безопасность жизнедеятельности»

заочная форма обучения

Волгоград
2016

Обсуждена на заседании кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности

«17» 06 2016 г., протокол № 11

Заведующий кафедрой _____ «17» 06 2016 г.
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета факультета естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности

«30» 06 2016 г., протокол № 15

Председатель учёного совета _____ «30» 06 2016 г.
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»

«19» 08 2016 г., протокол № 1

Отметки о внесении изменений в программу:

Лист изменений № _____ (подпись) _____ (руководитель ОПОП) _____ (дата)

Лист изменений № _____ (подпись) _____ (руководитель ОПОП) _____ (дата)

Лист изменений № _____ (подпись) _____ (руководитель ОПОП) _____ (дата)

Разработчики:

Стешенко Валерия Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

Программа дисциплины «Физическая культура и спорт» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015 г. № 1426) и базовому учебному плану по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Безопасность жизнедеятельности»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВПО «ВГСПУ» (от 25 января 2016 г., протокол № 8).

1. Цель освоения дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств, методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока дисциплин.

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

– социальную роль физической культуры в развитии индивидуальных психофизических качеств, для реализации процесса самоопределения, саморазвития, самосовершенствования и готовности к профессиональной деятельности;

– средства и методы развития физических качеств в процессе занятий физической культурой;

– условия формирования здорового стиля жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания;

уметь

– организовывать занятия по физической культуре в соответствии с требованиями техники безопасности;

– определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации в обучении, развитии и воспитании;

– оценивать эффективность занятий на физическое состояние организма;

владеть

– навыками творческого применения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;

– основами планирования самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей организма.

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		1л
Аудиторные занятия (всего)	6	6
В том числе:		
Лекции (Л)	6	6
Практические занятия (ПЗ)	–	–
Лабораторные работы (ЛР)	–	–
Самостоятельная работа	62	62
Контроль	4	4
Вид промежуточной аттестации		ЗЧ
Общая трудоемкость	часы	72
	зачётные единицы	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Обзор и краткая характеристика видов спорта и систем физических упражнений. Правила организации и проведения соревнований по в/спорта. Техника безопасности.
2	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Основы обучения и совершенствование техники структуры двигательных действий видов спорта и систем физических упражнений. Совершенствование функциональной и физической подготовленности студентов.
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Управление самостоятельными занятиями.

5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	–	–	20	22
2	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	–	–	21	23

3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	–	–	21	23
---	--	---	---	---	----	----

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

6.1. Основная литература

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. - 6-е изд., доп. и испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 444, [1] с. - (Высшее образование). - Прил.: с. 430-440. - ISBN 978-5-222-15572-1; 200 экз. : 177-50..

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / С. И. Бочкарева [и др.] ; С. И. Бочкарева. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с. - ISBN 978-5-374-00521-9..

3. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец ; В. М. Шулятьев. - Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. - 288 с. - ISBN 978-5-209-04347-8.

6.2. Дополнительная литература

1. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л. А. Арэнд [и др.] ; Л. А. Арэнд. - Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет ; ЭБС АСВ, 2013. - 177 с. - ISBN 978-5-89040-470-1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / С. И. Бочкарева [и др.] ; С. И. Бочкарева. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с. - ISBN 978-5-374-00521-9..

2. Гонсалес, С. Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс] : монография / С. Е. Гонсалес ; С. Е. Гонсалес. - Москва : Российский университет дружбы народов, 2013. - 196 с. - ISBN 978-5-209-05468-9.

3. Орлова, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для абитуриентов / С. В. Орлова ; С. В. Орлова. - Иркутск : Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры ; спорта ; молодежи и туризма, 2011. - 154 с..

4. Шулятьев, В. М. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. М. Шулятьев ; В. М. Шулятьев. - Москва : Российский университет дружбы народов, 2009. - 280 с. - ISBN 978-5-209-03051-5..

5. Физическая культура. 1-11 классы : подвижные игры на уроках и во внеурочное время ; Оздоровительные теории в онтогенезе физического развития [Текст] / авт.-сост. С. Л. Садыкова, Е. И. Лебедева. - Волгоград : Учитель, 2008. - 92 с. : табл. - (В помощь преподавателю). - ISBN 978-5-7057-1487-2; 20 экз. : 37-96.

7. Ресурсы Интернета

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. Электронная библиотечная система IPRbooks.
2. Научная электронная библиотека // <http://elibrary.ru>.
3. Образовательный портал Волгоградского государственного социально-педагогического университета. URL: <http://edu.vspu.ru>.

8. Информационные технологии и программное обеспечение

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

1. Комплект офисного ПО.

9. Материально-техническая база

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Аудитория для проведения лекционных занятий, оснащенная стандартным набором учебной мебели, учебной доской и стационарным или переносным комплексом мультимедийного презентационного оборудования.
2. Аудитория для самостоятельной работы студентов с доступом к сети Интернет.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Организация и управление учебным процессом по дисциплине «Физическая культура» основана на комплексной педагогической технологии (здоровьесберегающая, спортивно-ориентированная, проблемно-модульная). Она построена на методологических принципах системного, деятельностного, личностно-ориентированного, культурологического и компетентностного подходов к процессу образования.

Содержательный компонент педагогической технологии разработан на основе интеграции в учебный процесс модульной технологии обучения, которая является наиболее эффективной и рациональной формой организации учебного процесса в системе программного обеспечения и представляет собой совокупность педагогических условий, определяющих подбор и компоновку на модульной основе содержания, форм, методов и средств обучения.

Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг процесса и результатов учебной деятельности студентов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения материала практических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают зачетные требования и практические нормативы, а также дополнительные тесты, с учетом специфики вида спорта или системы физических упражнений.

11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;
- информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;

– оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств

12. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.