

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
«26» марта 2018 г.



Физическая культура и спорт

Программа учебной дисциплины

Направление 44.03.05 «Педагогическое образование»

Профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»

заочная форма обучения

Волгоград
2018

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

«20» 02 2018 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой Стешенко В.В. «20» 02 2018 г.
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

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

жизнедеятельности «19» 03 2018 г., протокол № 7

Председатель учёного совета Воронцов В.М. «19» 03 2018 г.
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»

«26» 03 2018 г., протокол № 7

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 44.03.05 «Педагогическое образование» (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 февраля 2016 г. № 91) и базовому учебному плану по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВО «ВГСПУ» (от 26 марта 2018 г., протокол № 07).

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.

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «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

– теоретико-методические и организационные основы физической культуры и здорового образа жизни;

– 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;

– основы техники безопасности на занятиях;

уметь

– 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;

– средствами и методами формирования здорового стиля жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания;

– двигательными умениями и навыками из различных видов спорта и систем физических упражнений, определяющих психофизическую готовность к профессиональной деятельности.

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		1л / 2л
Аудиторные занятия (всего)	10	6 / 4
В том числе:		
Лекции (Л)	10	6 / 4
Практические занятия (ПЗ)	–	– / –
Лабораторные работы (ЛР)	–	– / –
Самостоятельная работа	58	30 / 28
Контроль	4	– / 4
Вид промежуточной аттестации		– / ЗЧ
Общая трудоёмкость	часы	72
	зачётные единицы	2
		36 / 36
		1 / 1

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Методико-практический раздел	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Обзор и краткая характеристика видов спорта и систем физических упражнений. Правила организации и проведения соревнований по в/спорта. Техника безопасности.
2	Учебно-тренировочный раздел по видам спорта и системам физических упражнений	Обучение и совершенствование техники структуры двигательных действий видов спорта и систем физических упражнений. Совершенствование функциональной и физической подготовленности студентов.
3	Контрольный раздел	Контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности. Контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовленности по видам спорта и системам физических упражнений.

5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Методико-практический раздел	4	–	–	20	24
2	Учебно-тренировочный раздел по видам спорта и системам физических упражнений	3	–	–	19	22
3	Контрольный раздел	3	–	–	19	22

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. Аренд [и др.] ; Л. А. Аренд. - 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 ; молодёжи 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. Технологии обработки видеоматериалов.

9. Материально-техническая база

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

1. Специализированные спортивные залы.
2. Стадион и открытые плоскостные сооружения.
3. Плавательный бассейн.
4. Кабинет первой медицинской помощи.

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 не запланирована

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.