

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.14 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки	Начальное образование
Квалификация (степень) выпускника	бакалавр
Форма обучения	очная
Курс	2 курс
семестр(ы) изучения	3,4 семестр
Количество зачетных единиц (кредитов)	2
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет (3,4)
Количество часов всего, из них:	72
лекционные	-
практические	72
СРС	-
на экзамен/зачет	-

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Учебная дисциплина «Физическая культура» представлена, как важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, дисциплина «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Свои образовательные и развивающие функции учебная дисциплина «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Дисциплина «Физическая культура» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

2. Результаты освоения дисциплины (модуля)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- нормы здорового образа жизни;
- ценности физической культуры;
- способы физического совершенствования организма;
- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы;
- систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;
- правила личной гигиены;
- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

Уметь:

- приобретать личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности для воспитания патриотизма, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях;
- определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;
- правильно оценивать свое физическое состояние;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
- регулировать физическую нагрузку.

Владеть:

- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.

3. Краткое содержание дисциплины

Теоретический раздел

Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Основы здорового образа жизни.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 3. Средства и методы физической культуры.

Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Практический раздел

Тема 1. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники выполнения бега на средние и короткие дистанции: высокий старт, стартовый разгон, финиширование, подача команд и сигналов. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места: фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления. Подводящие упражнения. Подбор специальных упражнений для развития общей и специальной выносливости, координационных способностей.

Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике - бег 100 м, (сек); бег 1000 м, (сек); прыжок в длину с места, (см).

Тема 2. Организация и проведение подвижных игр.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по подвижным играм. Подвижные игры с предметом, без предмета, командные, с элементами спортивных игр. Подвижные игры минимальной, средней, максимальной интенсивности. Подвижные игры в зале и на воздухе. Эстафеты с элементами подвижных игр. Подвижные игры с предметом и без предмета. Подвижные игры в зале и на улице (осенний, весенний и зимние периоды).

Составление учебной карточки подвижной игры по образцу.

Тема 3. Техника выполнения различных элементов спортивной игры «Волейбол».

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

Стойки и перемещения волейболистов: упражнения для развития быстроты, ловкости, силы, игры подготовительные к волейболу «Пионербол», «Три касания» и др. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Использование подводящих упражнений и эстафет. Правила игры. Учебная игра.

Сдача контрольных нормативов по волейболу - передача сверху двумя руками над собой (кол-во раз, оценивается техника); передача снизу двумя руками над собой (кол-во раз, оценивается техника); нижняя прямая подача, через волейбольную сетку (из 5 подач, в пределы противоположной площадки).

Тема 4. Техника выполнения различных упражнений атлетической гимнастики.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.

Структура и содержание занятий атлетической гимнастикой. Силовые упражнения в партере (на полу): упражнения для мышц ног и тазового пояса, живота, спины, рук и груди. Планирование и содержание стретчинга (растягивание): стретчинг в подготовительной, основной и заключительной частях занятия. Силовые упражнения с отягощениями и в тренажерах. Планирование нагрузки – количество повторений и подходов.

Сдача контрольных нормативов - сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз, 30 секунд, девушки); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 секунд); подъем ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз за 30 секунд); подъем на перекладине (кол-во раз, юноши).

Теоретический раздел

Тема 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.

Тема 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования и организации. Нетрадиционные системы физических упражнений. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Краткая историческая справка. Влияние избранного вида спорта или систем физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Пути достижений физической, технической, тактической и психической подготовленности. Виды и методы контроля над эффективностью тренировочных занятий. Календарь студенческих внутривузовских и невузовских соревнований.

Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

Практический раздел

Тема 1. Техника выполнения различных способов передвижения на лыжах.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжному спорту.

Классификация способов передвижения на лыжах. Основные элементы техники передвижения на лыжах. Основы техники спусков и поворотов в движении. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника и методика обучения лыжным ходам. Подвижные игры на лыжах.

Сдача контрольного норматива - прохождение дистанции.

Тема 2. Техники выполнения упражнений ОФП.

Сила и методы ее развития: упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей, упражнения в противодействие партнера (через сопротивление), динамические упражнения преодолевающего и уступающего характера, силовые упражнения на различные мышечные группы, упражнения на растягивание (активные и пассивные), упражнения на расслабление. Выносливость и методы ее развития: выполнение упражнений локального воздействия для развития силовой выносливости определенных мышечных групп методом круговой тренировки, разновидности бега с равномерной и не равномерной скоростью движения в медленном, умеренном и быстром темпе. Ловкость и методы ее развития: преодоление полосы препятствий. Гибкость и методы ее развития: пассивная и активная гибкость.

Сдача контрольных нормативов - приседание (кол-во раз, 30 секунд); «Челночный бег» 3 x 10 м. (с учетом времени); прыжки на скакалке (кол-во раз, 60 секунд).

Тема 3. Техника выполнения различных элементов спортивной игры «Баскетбол».

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.

Совершенствование техники выполнения различных элементов: разновидности стоек, перемещений, остановок, поворотов. Передачи и ловли мяча на месте и в движении: передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, ловля мяча двумя руками, одной рукой. Ведение мяча на месте и в движении: с высоким и низким отскоком мяча, с изменением направления движения, без зрительного контроля. Броски мяча в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, после двух шагов в движении, одной рукой от плеча, одной рукой сверху в прыжке. Финты и сочетание приемов: финт без мяча, с мячом, с имитацией броска в корзину, с имитацией перехода на ведение мяча, с имитацией на ведение мяча. Правила игры. Учебная игра

Сдача контрольных нормативов по баскетболу - передача мяча в стену (кол-во раз, 30 секунд, расстояние от стены - 3 м); челночный бег с ведением мяча (оценка техники, кол-во ошибок).

Тема 4. Техника выполнения гимнастических упражнений.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике.

Классификация строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, повороты и передвижения, смыкания и размыкания. Классификация общеразвивающих упражнений (ОРУ) по анатомическому признаку, по признаку преимущественного воздействия, по исходным положениям. ОРУ с предметами: обучение хватам и простейшим движениям с гимнастической палкой, мячом, обручем и др. предметами. Последовательность упражнений при составлении комплексов ОРУ.

Сдача контрольного норматива по гимнастике - проведение комплекса ОРУ (б/п), соблюдение последовательности упражнений при составлении и проведении комплексов ОРУ.

Практический раздел

Тема 1. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Совершенствование техники и методики обучения и выполнения бегу на средние, короткие и длинные дистанции: высокий старт, стартовый разгон, финиширование, подача команд и сигналов. Совершенствование техники и методики обучения и выполнения прыжков в длину с места и разбега: фазы разбега, отталкивания, полета и приземления. Подводящие упражнения при обучении бегу и прыжкам. Подбор специальных упражнений и подвижных игр для развития общей и специальной выносливости, координационных способностей.

Прикладные физические упражнения в л/а. Оздоровительные и общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности, подвижные с элементами л/а видов спорта. Массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия: участие в проведении соревнований по л/а видам спорта. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы: воспитание специальных прикладных качеств, обучение приемам закаливания организма.

Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике - бег 100 м, (сек); бег 1000 м, (сек); прыжок в длину с места, (см).

Тема 2. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по атлетической гимнастике в тренажерном зале. Построение тренировочных занятий по атлетической гимнастике. Силовые упражнения в партере (на полу): упражнения для мышц ног и тазового пояса, живота, спины, рук и груди. Совершенствование техники и методики обучения упражнений, выполняемых в тренажерах и с отягощениями. Планирование и содержание стретчинга (растягивание) в разных частях занятия: стретчинг для основных мышечных групп. Правила подбора упражнений в круговую тренировку. Дыхательные упражнения.

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в атлетической гимнастике, специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы: воспитание специальных прикладных качеств, обучение приемам закаливания организма.

Сдача контрольных нормативов - сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз, 30 секунд); подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз, 30 секунд); подъем ног из положения, лежа на спине до угла 90 градусов (кол-во раз, 30 секунд).

Тема 3. Техника выполнения элементов спортивной игры «Волейбол».

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

Тактика нападения – индивидуальные действия: перемещения с имитацией технических приемов, передачи сверху и снизу в тройках, чередования нижних и верхних подач, индивидуальные тактические действия в нападении (действия с мячом). Техника нападения - групповые действия: перемещения в сочетании с бросками набивных мячей по зрительному сигналу, передачи мяча сверху и снизу по зонам, подачи мяча в правую и левую зоны, групповые тактические действия в нападении, нападающий удар. Тактика защиты – индивидуальные действия: перемещения по сигналу, прием подач сверху и снизу, нападающий удар (чередование ударов и обманов), индивидуальные тактические средства в защите. Тактика защиты – групповые действия: перемещение в сочетании с передачами мяча, прием подач с подстраховкой, групповые тактические действия в защите. Тактика игры – командные действия: сочетание перемещений с выполнением нападающего удара и передач, командные тактические действия.

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в волейболе. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Участие в соревнованиях. Правила игры, учебная игра.

Сдача контрольных нормативов по волейболу – передача сверху двумя руками в стенку (оценивается техника, кол-во раз); передача снизу двумя руками в стенку (оценивается техника, кол-во раз); верхняя прямая подача через волейбольную сетку (из 5 в пределы противоположной площадки).

Тема 4. Методика проведения подвижных игр.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по подвижным играм. Подвижные игры с предметом, без предмета, командные, с элементами спортивных игр. Подвижные игры минимальной, средней, максимальной интенсивности. Подвижные игры в зале и на воздухе. Эстафеты с элементами подвижных игр.

Прикладное значение подвижных игр. Место подвижных игр в решении задач физического воспитания. Руководство процессом игры. Основы методики применения подвижных игр. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр.

Игры с различным составом участников. Подвижные игры с предметом и без предмета. Подвижные игры в зале и на улице (осенний, весенний и зимние периоды). Проведение подвижной игры.

Практический раздел

Тема 5. Техника передвижений на лыжах.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжному спорту. Техника одновременных ходов. Совершенствование техники и методики обучения одновременному бесшажному ходу. Совершенствование техники и методики обучения одновременному одношажному ходу. Совершенствование техники и методики обучения одновременному двухшажному ходу. Коньковый ход. Способы переходов с хода на ход. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. Повороты в движении. Подвижные игры и эстафеты в период лыжной подготовки.

Прикладные физические упражнения в лыжном спорте, упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия в период лыжной подготовки. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы: воспитание специальных прикладных качеств, обучение приемам закаливания организма.

Сдача контрольных нормативов - прохождение дистанции.

Тема 6. Техника выполнения элементов спортивной игры «Баскетбол».

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.

Техника защиты: выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении, перехват мяча при передаче, овладение мячом в борьбе у своего щита, финт без мяча, финт с мячом, финт с имитацией броска в корзину, финт с имитацией перехода на ведение. Техника нападения: разновидности передач мяча, разновидности ведения мяча со зрительным контролем без него, разновидности бросков мяча в корзину. Игры, направленные на совершенствование техники игры.

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в баскетболе. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Участие в соревнованиях. Правила игры, учебная игра.

Сдача контрольных нормативов по баскетболу - обводка стоек с броском в кольцо (оценивается техника выполнения, кол-во ошибок); штрафной бросок (из 10 бросков, кол-во раз).

Тема 7. Техники выполнения упражнений ОФП.

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы ОФП. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом

специфики будущей профессиональной деятельности. Индивидуальные самостоятельные занятия профессионально-прикладными физическими упражнениями: упражнения с предметами, с отягощениями, в тренажерах. Техника выполнения упражнений ОФП. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений ОФП.

Правила самостоятельного подбора, составление и выполнение упражнений ОФП. Методы самоконтроля при выполнении упражнений ОФП. Прикладное значение упражнений ОФП.

Сдача контрольных нормативов - приседание (кол-во раз, 30 секунд); «Челночный бег» 3 x 10 м. (с учетом времени); прыжки на скакалке (кол-во раз, 60 секунд).

Тема 8. Техника выполнения гимнастических упражнений.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике.

Совершенствование техники строевых и общеразвивающих упражнений. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям: кувырки в группировке вперед, назад, сторону, стойки на лопатках, разнообразные сочетания акробатических упражнений.

Оздоровительные и общеразвивающие упражнения по гимнастике, специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Упражнения с предметами, с отягощениями, на различных тренажерах. Массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, участие и проведение соревнований. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы: воспитание специальных прикладных качеств, обучение приемам закаливания организма, утренняя гигиеническая гимнастика.

Сдача контрольных нормативов по гимнастике – проведение подготовительной части занятия, проведение комплекса ОРУ с предметом: гимнастическая палка, скакалка, обруч, мяч и др. (соблюдение последовательности упражнений при составлении и проведении комплексов ОРУ).