

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 27.01.2021 18:44:41

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5da143141536271a0ee37e775a19

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: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки: Психология образовательной деятельности

Квалификация: бакалавр

Факультет педагогики и психологии

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 | |
|---|---------|----|-------|----|
| 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. С.В.Токарева; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2017. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 14 декабря 2015 г. № 1457 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 18 января 2016 г. № 40623)

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование профиль Психология образовательной деятельности

Составитель(и):

С.В.Токарева

© 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: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

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 | 2 |
| 1.8 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями | Лек | 1 | 2 | 2 |
| 1.9 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта | Лек | 1 | 2 | 2 |
| 1.10 | Методика определения и оценка физического развития человека | Пр | 1 | 2 | 2 |
| 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 | 2 |
| 1.13 | Методика определения и оценка физического здоровья | Пр | 1 | 2 | 2 |
| 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 | ИТ | | |
| 7.3.1.2 | Microsoft Windows 7 (лицензия) | | |
| 7.3.1.3 | Microsoft Windows XP Professional (лицензия) | | |
| 7.3.1.4 | Microsoft Office 2007 (лицензия) | | |
| 7.3.1.5 | Adobe Acrobat Reader DC (free) | | |
| 6.3.2 Перечень информационных справочных систем | | | |
| 7.3.2.1 | http://www.sport.pu.ru/ | | |
| 7.3.2.2 | http://ftrainer.narod.ru | | |
| 7.3.2.3 | http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ | | |
| 7.3.2.4 | http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult | | |
| 7.3.2.5 | - Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ» http://www.lib.kursksu.ru/ ; | | |
| 7.3.2.6 | - Электронно-библиотечная система IPRBooks http://www.iprbookshop.ru/ ; | | |
| 7.3.2.7 | - Электронная библиотека Юрайт http://www.biblio-online.ru/ | | |
| 7.3.2.8 | - Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru/default.asp ; | | |
| 7.3.2.9 | - Научная электронная библиотека http://elibrary.ru/ ; | | |
| 7.3.2.10 | - Федеральная университетская компьютерная сеть России http://www.runnet.ru/ ; | | |
| 7.3.2.11 | - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/ . | | |
| 7.3.2.12 | - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru | | |
| 7.3.2.13 | - http://base.consultant.ru | | |
| 7.3.2.14 | - ЭБС КГУ http://library-reader.kursksu.ru/ | | |
| 7.3.2.15 | - Университетская библиотека online http://biblioclub.ru/ | | |
| 7.3.2.16 | - Университетская библиотека online http://biblioclub.ru/ | | |
| 7.3.2.17 | - http://195.93.165.10:2280 – Электронный каталог библиотеки КГУ | | |
| 7.3.2.18 | - http://main.extreme.sportedu.ru/sites/main.extreme.sportedu.ru/files/upr_sport_org_a5.pdf | | |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|------|--|
| 7.1 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного, семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), 305000, г. Курск, ул. Радищева, 33, 363 |
| 7.2 | Парта - 33 шт. |
| 7.3 | Стул - 70 шт. |
| 7.4 | Пианино - 1 шт. |
| 7.5 | Шкаф - 2 шт. |
| 7.6 | Кафедра - 1 шт. |
| 7.7 | Проектор Acer P1500 DLP Projector Projecteur - 1 шт. |
| 7.8 | Доска интерактивная HITACHI STARBOARD FX-82WL - 1 шт. |
| 7.9 | Доска - 1 шт. |
| 7.10 | Жалюзи - 7 шт. |
| 7.11 | переносной ноутбук HP Pavilion RT3290- 1 шт. |
| 7.12 | Microsoft Windows 8.1 Open License:63765055; |
| 7.13 | Microsoft Office Professional Plus 2007 Open License: 45676437; |
| 7.14 | Google Chrome Свободная лицензия BSD; |
| 7.15 | 7-Zip Свободная лицензия GNU LGPL; |
| 7.16 | Adobe Acrobat Reader DC Бесплатное программное обеспечение |
| 7.17 | |
| 7.18 | |
| 7.19 | Аудитория для самостоятельной работы, 305000, г. Курск, ул. Радищева, 33, 146 |
| 7.20 | Стол – 61 шт. |
| 7.21 | Стул – 162 шт. |
| 7.22 | Моноблок MSI - модель MS-A912, 2гб оперативной памяти, Athlon CPU D525 1.80GHz - 27 шт. |
| 7.23 | Моноблок Asus - модель ET2220I, 4гб оперативной памяти, intelCore i3-3220 CPU 3.30 GHz - 13 шт. |
| 7.24 | Microsoft Windows 7 Professional Open License: 47818817; Microsoft Windows 8 Договор №0344100007512000081 от 12 декабря 2012 года; Microsoft Office Professional Plus 2007 Open License:43219389; 7-Zip Свободная лицензия GNU LGPL; Adobe Acrobat Reader DC Бесплатное программное обеспечение; Google Chrome Свободная лицензия BSD. |
| 7.25 | |
| 7.26 | Аудитория для самостоятельной работы, 305000, г. Курск, ул. Радищева, 33, 357 |
| 7.27 | Стол компьютер - 12 шт. |
| 7.28 | Стул- 4 шт. |
| 7.29 | Компьютеры DELL Optiplex 3050 - 12 шт. |
| 7.30 | Доска - 1 шт. |
| 7.31 | Жалюзи - 4 шт. |
| 7.32 | Стул ученический - 27 шт. |
| 7.33 | Стул полумягкий - 14 шт. |
| 7.34 | Стол - 16 шт. |
| 7.35 | Microsoft Windows Win10Pro (64) (Акт приема-передачи товара от 18 июля 2017, контракт №0344100007517000016-0008905-01), Microsoft Office Professional 2007 Open License:43136274; |
| 7.36 | Google Chrome (Свободная лицензия BSD), Adobe Reader (Бесплатное программное обеспечение), 7-Zip (Свободная лицензия GNU LGPL), Зоркий Глаз (Проприетарное условно-бесплатное программное обеспечение), PDF Creator (Свободное программное обеспечение AGPL), Resuva FREE (Проприетарное условно-бесплатное программное обеспечение), USB Flash Security (Условно-бесплатное программное обеспечение), Easy File Locker (Проприетарное условно-бесплатное программное обеспечение) |
| 7.37 | |
| 7.38 | |

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 выяснения 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.