

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 28.01.2021 11:02:26

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5da143141536271a0ee37e75a19

## 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: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Историческое и обществоведческое образование

Квалификация: бакалавр

Исторический факультет

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 2 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:

зачет(ы) 1

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>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. Е.В. Салькова, старший преподаватель кафедры ТиМФК; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2017. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 09 февраля 2016 г. № 91 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 02 марта 2016 г. № 41305)

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль Историческое и обществоведческое образование

Составитель(и):

Е.В. Салькова, старший преподаватель кафедры ТиМФК

© Курский государственный университет, 2017

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | является формирование систематизированных знаний в области физической культуры 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: готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность****Знать:**

и изучает физкультурно-оздоровительных технологий для укрепления здоровья.

**Уметь:**

осуществлять освоение двигательных действий и формирование двигательных навыков для поддержки должного уровня физической подготовленности.

**Владеть:**

приобретенными знаниями и навыками для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**ОПК-6: готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся****Знать:**

сущность и содержание здоровьесберегающей деятельности

**Уметь:**

использовать здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе

**Владеть:**

навыками знания по охране жизни и здоровья детей, применяет здоровьесберегающие технологии в соответствии со спецификой преподаваемого предмета.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем                                                          | Вид занятий | Семестр / Курс | Часов | Интеракт. |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|-------|-----------|
|             | <b>Раздел 1.</b>                                                                     | 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 и спорт 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 | 0 |
| 1.8  | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями                                                                        | Лек | 1 | 2 | 0 |
| 1.9  | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта                                                                                  | Лек | 1 | 2 | 0 |
| 1.10 | Методика определения и оценка физического развития человека                                                               | Пр  | 1 | 2 | 0 |
| 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 | 0 |
| 1.13 | Методика определения и оценка физического здоровья                                                                        | Пр  | 1 | 2 | 0 |
| 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.        | <a href="http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22">http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22</a> | 1    |
| Л1.2 | Муллер А. Б. - Физическая культура: Учебник и практикум - М.: Издательство Юрайт, 2017. | <a href="http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E">http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E</a> | 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. | <a href="http://www.iprbookshop.ru/63647.html">http://www.iprbookshop.ru/63647.html</a> | 1    |
| Л2.3 | Мрочко О.Г. - Физическая культура: учебно-методическое пособие - Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2016.                                                                                                                                               | <a href="http://www.iprbookshop.ru/65688.html">http://www.iprbookshop.ru/65688.html</a> | 1    |

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

|    |                                                                                                        |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Э1 | <a href="http://195.93.165.10:2280">http://195.93.165.10:2280</a> – Электронный каталог библиотеки КГУ |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|

##### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

|          |                                                            |
|----------|------------------------------------------------------------|
| 7.3.1.1  | Microsoft Windows 7 Prof Open License: 47810017            |
| 7.3.1.2  |                                                            |
| 7.3.1.3  | Microsoft Office Professional 2003 Open License: 41902857  |
| 7.3.1.4  |                                                            |
| 7.3.1.5  | 7-Zip Свободная лицензия GNU LGPL                          |
| 7.3.1.6  |                                                            |
| 7.3.1.7  | Adobe Acrobat Reader DC Бесплатное программное обеспечение |
| 7.3.1.8  |                                                            |
| 7.3.1.9  | Google Chrome Свободная лицензия BSD                       |
| 7.3.1.10 |                                                            |
| 7.3.1.11 | Gnuplot Собственная свободная лицензия разработчика        |

##### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

|         |                                                                                                                                   |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.3.2.1 | - Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ» <a href="http://www.lib.kursksu.ru/">http://www.lib.kursksu.ru/</a> ; |
| 7.3.2.2 | - Электронно-библиотечная система IPRBooks <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> ;                  |
| 7.3.2.3 | - Электронная библиотека Юрайт <a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a>                            |
| 7.3.2.4 | - Российский образовательный портал <a href="http://www.school.edu.ru/default.asp">http://www.school.edu.ru/default.asp</a> ;     |

|         |                                                                                          |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.3.2.5 | - Научная электронная библиотека <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> ; |
| 7.3.2.6 | - Федеральная университетская компьютерная сеть России                                   |

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1  | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, г. Курск, 305000, ул. Радищева, 33, 206.                                                          |
| 7.2  | Мультимедиа-проектор Epson EMP 280 – 1 шт.                                                                                                                                                                                                                                      |
| 7.3  | Мобильный ПК Toshiba – 1 шт.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7.4  | Парта со скамьей – 108 шт.                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 7.5  | Доска – 1 шт.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 7.6  | Стол препод. – 1 шт.                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 7.7  | Кафедра – 1 шт.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7.8  | Жалюзи – 5 шт.                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7.9  | Стул – 5 шт.                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7.10 | Вешалка – 1 шт.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7.11 |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7.12 | Помещения для самостоятельной работы обучающихся – ауд. 146 ул.Радищева, 33; читальный зал, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета ул.Радищева,33. |
| 7.13 |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7.14 | Спортивный зал, ауд. 701,                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 7.15 | 305000, г. Курск, ул. Радищева, 29:                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7.16 | Бревно гимнастическое переменной высоты(1 шт);                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7.17 | Брусья гимнастические, мужские( 1 шт);                                                                                                                                                                                                                                          |
| 7.18 | Брусья гимнастические, женские( 2 шт);                                                                                                                                                                                                                                          |
| 7.19 | Дорожка гимнастическая ( 1 шт);                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7.20 | Канат ( 3 шт);                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7.21 | Конь гимнастический маховый ( 3 шт);                                                                                                                                                                                                                                            |
| 7.22 | Мат гимнастический 1x2x0.1м (2 шт);                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7.23 | Мостик гимнастический ( 2 шт);                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7.24 | Перекладина гимнастическая универсальная высокая (1 шт);                                                                                                                                                                                                                        |
| 7.25 | Профессиональная стойка, баскетбольная ( 2 шт);                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7.26 | Скамья гимнастическая 3м( 6 шт);                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7.27 | Станок хореографический 2м напольный( 5 шт);                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7.28 | Стеллаж практик MS220/100/60(комплект) (2 шт);                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7.29 | Стенка гимнастическая(7 шт);                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7.30 | Стол для настольного тенниса с сеткой в комплекте( 6 шт);                                                                                                                                                                                                                       |

### 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 и спорт», 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 уяснения 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.