

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Соликамский государственный педагогический институт»

Согласовано:
Декан педагогического факультета
" 21 " М.09 (Нарыкова Г.В.) 2011г.
Принято на заседании кафедры
МБДиФВ
" 21 " 09 2011г.,
протокол № 1
Зав. кафедрой Зав. каф.

УТВЕРЖДАЮ:
проректор по учебной работе
" 13 " 06 Шестакова Л.Г. 2012г.
Зарегистрировано в УМО
" 05 " 06 2012г.

Рабочая программа

ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ): Б.4 **Физическая культура**

ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ: **050100 Педагогическое образование**

ПРОФИЛИ: **Начальное образование, Математика, Информатика, Русский язык, Иностранный язык.**

ФАКУЛЬТЕТЫ: **Педагогический**

КАФЕДРА **медико-биологических дисциплин и физического воспитания**

КУРС 1, 2 СЕМЕСТР 1, 2, 3, 4
Лекции Семинарские и практические занятия 400
Лабораторные занятия 0
СРС 0 Консультации 0
ЭКЗАМЕН (СЕМЕСТР) - ЗАЧЕТ (СЕМЕСТР) 2, 4
КОНТРОЛЬНАЯ (КУРСОВАЯ РАБОТА) _____ ВСЕГО ЧАСОВ 400
ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ 2
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

Аннотация рабочей программы дисциплины

«Физическая культура»

1. Цель освоения дисциплины: 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 жизни и профессиональной деятельности.

Задачи курса:

- сформировать блок знаний о научно-биологических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- сформировать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- создать условия для приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности с целью достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура» входит в состав базовой части профессионального цикла дисциплин учебного плана образовательной программы по направлению 050100 «Педагогическое образование» профилями «Начальное образование», «Математика», «Информатика», «Дошкольное образование», «Русский язык», «Иностранный язык».

Для освоения дисциплины студенты используют образовательные результаты (знания, умения, способы деятельности), сформированные в ходе изучения дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для дальнейшего формирования профессиональных компетенций, готовности выпускников к работе в различных видах общеобразовательных учреждений.

3. Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (номера компетенций проставлены в соответствии с ФГОС ВПО направления подготовки 050100 Педагогическое образование; перечень компетенций соответствует набору, представленному в Примерной ООП, разработанной УМО по образованию в области подготовки педагогических кадров при МПГУ, г. Москва):

- готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (ОК-5);
- готов к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе (ОК-7);
- осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1);
- способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК-4);
- способен использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-4);

– готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-7).

В результате изучения дисциплины студент должен

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Уметь:

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- организовывать и проводить рекреационные и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- выполнять основные технические и тактические приемы игры в волейбол: подачи, передачи мяча, удары, блоки;
- выполнять технические приемы передвижения на лыжах: классический, коньковый лыжные ходы, подъём и спуск на лыжах;
- выполнять основные технические и тактические приемы игры в баскетбол: ведение, передачи, броски мяча.

Владеть:

- ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по физической подготовке);
- методами оценки и определения двигательных качеств: гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, силы;
- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Краткое содержание курса

Практический раздел

1. Легкая атлетика. Общефизическая подготовка. Специальные беговые упражнения. Высокий, низкий старт. Спортивно-силовая подготовка. Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Развитие выносливости. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением до 60 м. «Бег за лидером». Прыжковая подготовка. Техника эстафетного бега. Скоростно-силовая подготовка

2. Баскетбол. Техника ведения мяча правой и левой рукой. Техника передачи мяча на месте и в движении. Техника бросков в корзину с места и в движении. Броски в корзину (штрафной бросок, 3-х очковый бросок и т. п.). Техника индивидуальной игры в защите (стойка, передвижение, перехват, накрывание, финты). Техника игры в нападении. Тактика игры в защите (защитные и командные действия). Двусторонняя игра.

3. Волейбол. Предупреждение травм на занятиях по волейболу. Верхняя подача. Нижняя подача. Совершенствование передач сверху и снизу в сочетании с перемещениями. Групповые упражнения в приеме и передачах мяча. Техника игры в защите. Техника игры в нападении. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Двусторонняя игра. Игры и эстафеты с мячом. Игра «Перестрелка», «Снайпер», «Охотники и утки».

4. Лыжная подготовка. Ознакомление с местом занятий. Техника лыжных ходов.

Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход. Подъем елочкой. Одновременный одношажный ход. Торможение плугом. Техники лыжных ходов и переходов с различных лыжных ходов. Техника спуска со склона. Техника подъема на склон. Дистанция 2 км. Дистанция 3 км. Дистанция 5 км. Дистанция 10 км.

5. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов.

6. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

7. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма

8. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

9. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью

10. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной направленности. Методика самоконтроля за состоянием физического развития (стандарты, индексы, формулы) и функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (400 часов).