

## Аннотация рабочей программы дисциплины

### «Физическая культура и спорт»

**Направление подготовки:** 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

**Направленность (профиль):** Педагог-психолог

**Квалификация:** бакалавр

Цель и задачи изучения дисциплины	<p><b>Целью изучения дисциплины</b> физического воспитания студентов 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 жизни и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Задачи дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-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;</li> <li>-знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>-формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;</li> <li>-овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;</li> <li>-приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей работе;</li> <li>-создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</li> </ul>
Место дисциплины в учебном плане	Б1.О.11
Общая трудоемкость дисциплины з.е/ часов	2/72
Семестр	1
Формируемые компетенции	<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Знания, умения и навыки, получаемые	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы применения психолого-педагогических технологий,</li> </ul>

<p>в результате освоения дисциплины</p>	<p>необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы применения инклюзивных технологий, применяемых для адресной работы с обучающимися, которые имеют особые образовательные потребности;</li> <li>- типологию технологий индивидуализации обучения.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействовать со смежными специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума;</li> <li>- соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся;</li> <li>- применять различные психолого-педагогические технологии, в том числе и инклюзивные.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами первичного выявления детей с особыми образовательными потребностями;</li> <li>- методиками организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся;</li> <li>- навыками оказания адресной помощи обучающимся.</li> </ul>
<p>Содержание дисциплины</p>	<p>1 семестр.</p> <p><b>Раздел 1. Легкая атлетика</b> Обучение технике бега на короткой дистанции. Обучение технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м), Обучение технике прыжка с места. <b>Раздел 2. Баскетбол.</b> Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний). Ведение мяча в движении: по прямой в равномерном темпе; с остановкой и последующим движением; после ловли на месте; после ловли в движении; с изменением скорости передвижения. <b>Раздел 3. Волейбол.</b> Основы техники безопасности. Обучение тактике игры в волейбол. Обучение подачам мяча. <b>Раздел 4. Туризм.</b> Обучение технике безопасности на маршруте. Обучение навыкам оказания первой до медицинской помощи. Обучение элементам техники горного туризма. Обучение топографической подготовке. Обучение ведению туристическо-краеведческой работе в походе.</p> <p><b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> Развитие физических качеств:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) развитие силы</li> <li>б) развитие выносливости</li> <li>в) развитие быстроты.</li> </ol> <p>Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях</p> <p>2 семестр.</p> <p><b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Раздел 2.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) развитие силы</li> <li>б) развитие выносливости</li> <li>в) развитие быстроты.</li> </ol> <p>Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях</p> <p><b>Баскетбол.</b> Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний). Ведение мяча в движении: по прямой в равномерном темпе; с остановкой и последующим движением; после ловли на месте; после ловли в движении; с изменением скорости передвижения. Обучение тактике игры в баскетбол. <b>Раздел 3. Волейбол.</b> Основы техники безопасности. Учить тактике игры в волейбол. Обучение подачам мяча <b>Раздел 4. Легкая атлетика.</b> Обучение технике бега на</p>

	<p>короткой дистанции:</p> <p>а) обучение правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш»</p> <p>б) обучение технике выхода из низкого старта</p> <p>в) обучение технике бега по дистанции</p> <p>г) обучение технике финишированию.</p> <p>Обучение технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м):</p> <p>а) обучение технике выполнения высокого старта</p> <p>б) обучение технике бега по дистанции</p> <p>в) обучение технике бега на поворотах</p> <p>г) обучение правильному дыханию на дистанции.</p> <p>д) обучение правильному финишированию</p> <p>Обучение технике прыжка с места:</p> <p>а) обучение правильному исходному положению перед прыжком</p> <p>б) обучение технике отталкивания двумя ногами</p> <p>в) обучение е технике полета после отталкивания</p> <p><b>Раздел 4. Туризм.</b> Обучение технике безопасности на маршруте. Обучение навыкам оказания первой до медицинской помощи. Обучение элементам технике горного туризма. Обучение топографической подготовке. Обучение ведению туристическо-краеведческой работе в походе.</p>
Виды учебной работы	Практические занятия

**Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

*а) основная литература*

1. Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции/ Ахметов А.М.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013.— 213 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/30219.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109462> (дата обращения: 10.08.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. 2-е –Ростов н/Д: Феникс, 2014.-252с.- (Высшее образование) 6 .Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чертов Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012.— 118 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Завьялов А.В. Физическое воспитание в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Завьялов А.В., Исаков Е.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43233.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пшеничников А.Ф.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 218 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html>.— ЭБС «IPRbooks»
7. Тихонов А.М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: направление подготовки: 050100 -

«Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр/ Тихонов А.М., Кечкин Д.Д.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.— 104 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32106.html>.— ЭБС «IPRbooks»

8. Физическая культура. Элективный курс по физической культуре и спорту: методические указания / составители Т. Н. Бахтина [и др.]. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2018. — 24 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/105239> (дата обращения: 10.08.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Токарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: СанктПетербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>.— ЭБС «IPRbooks»

#### ***б) дополнительная учебная литература***

1. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М. - Москва: Российский университет дружбы народов. 2012. - 288 с. -Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
3. Лысова И.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И.А. - М.: Московский гуманитарный университет, 2012. - 161 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
4. Холодов Ж.К. Терпя и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Гриф УМО /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 479 с.
5. .Содержаниеи направленность оздоровительной физической тренировки: учебное пособие для студ. Всех специальностей и направлений подготовки / ред. В.А. Баранов. - М.: МГУУ ПМ, 2010 - 93 с.
6. В.Т Никоноров. Физическая культура; учебное пособие. Чебоксары: Чуваш. Гос. педун-т, 2011. - 96 с

Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 335 с.

Форма промежуточной аттестации	зачет
Разработчик	Гогоберидзе З. М.