

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего профессионального образования**  
**«Липецкий государственный педагогический университет**  
**имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»**

**Образовательная программа**

Направление: 39.03.01 Социология  
Профиль: Социология организаций и управления  
Квалификация: бакалавр  
Форма обучения: очная  
Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки: 2016 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**Физическая культура**

**1. Цель освоения дисциплины – формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, теоретической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.**

**2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата**

Дисциплина реализуется в рамках базовой части.

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках изучения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия физиология и гигиена», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

**3. Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины**

В результате освоения ОП *бакалавриата* обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

- **знать** методы физического воспитания и укрепления здоровья с помощью физических упражнений;
- **уметь** использовать средства и методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- **владеть** методиками самооценки работоспособности, методами применения средств физической культуры для личного физического самосовершенствования.

*Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:*

<i>Коды компетенций</i>	<i>Результаты освоения ООП (Содержание компетенций)</i>	<i>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</i>
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<i>Знать: научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни Уметь: использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных умений Владеть: системой теоретико-практических и инструктивных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</i>

#### **4. Объём дисциплины по видам учебных занятий**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

В том числе контактная работа 72 час.

самостоятельная работа: 0 ч.

#### **5. Содержание дисциплины**

Семестр	Трудоемкость											Контроль			
	Зач. ед.	Всего часов	Контактная работа	Лекции		Практ. групп. и семинары		Практ. мал. гр. и лаб. занятия		Индивиду. занятия		Самостоятельная работа	Контрольные	Зачет, зачет с оценкой, экзамен	Курсовые работы
				Ауд.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР				
1	1	36		4				32							
2	1	36		4				32					3		

#### **6. Основные разделы дисциплины:**

Содержание раздела (дидактические единицы)
<b>1 семестр</b>
Цели и задачи физического воспитания студентов. Физическая культура – составная часть образовательного процесса. Физическая культура как средство воспитания и образования студентов. Оздоровительные задачи занятий физическими упражнениями. Особенности физической культуры студенческой молодежи.

<p>Возникновение физических упражнений. Становление теории физической культуры. Основные понятия теории физической культуры: спорт (типы и виды спорта), физическая культура, физическое воспитание, физическое образование и др.</p>
<p>Физическая культура и спорт как социальный институт. Общие и специфические функции спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт в образе жизни общества и стиль жизни человека. Взаимосвязь отрасли физической культуры с другими социальными институтами.</p>
<p>Закономерности адаптации, определяющие принципиальные подходы процессам физического воспитания. Принцип систематичности и последовательности. Принцип непрерывности. Принцип сознательности и активности. Наглядности. Доступности. Индивидуализации и др.</p>
<p>Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Классификация физических упражнений. Нагрузка при выполнении физических упражнений. Эффект упражнения и упражняемости. Техника и биомеханика физических упражнений. Правила техничного выполнения физических упражнений. Многообразие влияний физических упражнений на организм занимающихся. Естественно-средовые и гигиенические факторы в физическом воспитании.</p>
<p>Понятие и классификация методов используемых в физическом воспитании студентов. Методы обучения физическим упражнениям. Методы, направленные на развитие физических способностей. Особенности применения игрового и соревновательного методов. Методы физического воспитания в современных оздоровительных технологиях.</p>
<p>Сущность и особенности обучения в физическом воспитании. Отличие обучения в физическом воспитании от обучения в других дисциплинарных предметах. Факторы, влияющие на эффективность обучения. Двигательные умения и навыки. Методы самостоятельного освоения двигательных умений.</p>
<p>Общие понятия о двигательных способностях. Кондиционные и координационные способности. Возрастные особенности развития двигательных способностей. Особенности проявления двигательных способностей у юношей и девушек 17-19 лет.</p>
<p><b>2 семестр</b></p>
<p>Характеристика форм самостоятельных занятий. Структура самостоятельных занятий физическими упражнениями. Разминка: значение, задачи, продолжительность, содержание, степень разнообразия ит.д. Основная часть занятия – правила последовательного решения задач занятия. Заключительная часть (заминка).</p> <p>Методические правила предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях различными формами физической активности.</p> <p>Понятие нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки. Утомление в процессе занятий. Правила регулирования нагрузки и отдыха в процессе занятий. Специализированность нагрузки. Учет и контроль нагрузок в процессе самостоятельных занятий. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями: гигиена одежды и обуви. Гигиенические мероприятия. Гидропроцедуры: контрастный душ, парная баня. Методика закаливания, босохождение и т.д. Рациональное питание в процессе занятий физическими упражнениями.</p>
<p>Спортивно-ориентированное физическое воспитание школьников и студентов. Спартианские игры. Президентские состязания. Характеристика физкультурно-спортивных технологий силовой направленности: атлетическая гимнастика, кросс-фит, армспорт, перетягивание каната, гиревой спорт, пауэрлифтинг и т.п.</p> <p>Современные физкультурно-оздоровительные системы упражнений аэробной направленности: классическая аэробика, танцевальная аэробика (латина, хип-хоп, зумба и</p>

т.д.) аэробика с элементами боевых единоборств, степ аэробика, футбол-аэробика и т.д.  
Бег трусцой (джогинг), скандинавская ходьба, самодеятельный туризм.  
Особенности использования аэробных упражнений при самостоятельных занятиях.

Понятие «спорт» и «спортивная подготовка» (тренировка). Характеристика современного этапа развития спорта и олимпийского движения. Многообразие и классификация видов спорта. Понятие «массовый спорт» и «спорт высших достижений». Типы современного спорта.

Участие студентов в спортивных мероприятиях. Понятие о правилах соревнований. Краткая характеристика обязанностей судей. Система определения победителей. Отбор в спорте. Выбор вида спорта для занятий. Общие понятия о спортивной тренировке. Основные закономерности и принципы спортивной подготовки.

Профессиограмма профессии «Учитель». Характер труда учителя. Возможности занятий физическими упражнениями для оптимизации труда учителя. Производственная гимнастика и физические паузы: содержание, направленность. Двигательная активность и антистрессовые программы. Режим труда учителя и двигательная активность.

Критерии оценок и виды учета успеваемости студента по предмету физическая культура. Критерии оценок техники владения двигательными умениями. Критерии оценок уровня физической подготовленности. Контрольные упражнения и упражнения комплекса ГТО: правила и условия выполнения.

#### **7. Авторы (ы):**

**Вишняков Алексей Викторович**