



Аннотация
Б1.0.12 Физическая культура и спорт
основной профессиональной образовательной программы
академического бакалавриата
Направление подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями
подготовки)
профили: Дошкольное образование,
Педагогика и методика начального образования

<p>Цель изучения дисциплины</p>	<p>Цель физического воспитания студентов вузов – 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 профессиональной деятельности.</p>
<p>Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата</p>	<p>Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части дисциплин (Б1.Б.14) ОПОП.</p> <p>Занятия по физической культуре проходят в-4 семестрах. Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Как составная часть общей культуры в профессиональной подготовке студента на протяжении всего периода обучения, физическая культура входит как обязательный раздел, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование общечеловеческих ценностей – физического и психического благополучия, физического совершенства.</p>
<p>Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины</p>	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность использовать методы и средства физической

	культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
Содержание дисциплины	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.</p>
Знания, умения и навыки, получаемые в процессе изучения дисциплины	<p>В результате изучения дисциплины студент должен</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные положения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; сущность и содержание организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью здоровьесбережения; - средства и методы физической культуры, оказывающие оздоровительное влияние на организм занимающегося; - правила использования физических упражнений, техники выполнения физических упражнений; - способы физического совершенствования организма. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в происходящих изменениях в области физической культуры и спорта; - создавать условия для реализации индивидуальных оздоровительных задач при помощи различных комплексов физических упражнений; - анализировать физическое самовоспитание и самосовершенствование; - оценивать уровень физического развития, подготовленности и собственного здоровья, выявлять причины недостаточного физического развития, подготовленности и здоровья и находить пути здоровьесбережения; - общаться, контактировать с людьми, обеспечивать здоровый

	<p>морально- психологический климат в коллективе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять основы здорового образа жизни в собственной деятельности; - правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - рационально выбирать физические упражнения, учитывая цели, мотивы, уровень физического развития, подготовленности и возможностей, состояние здоровья; - рационально распределять физическую нагрузку, интенсивность физических упражнений, интервалы труда и отдыха при выполнении различных двигательных действий; - сформировать бережное отношение к себе и окружающему миру. <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - культурой здоровья, обобщению и анализа информации в области физической культуры как одного из средств здоровьесбережения; - стратегией физкультурно-оздоровительной деятельности, технологиями познания физического развития, физической подготовленности; - методами и средствами физической культуры; - методами обработки результатов физкультурно-оздоровительной деятельности; - навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к серьезным физическим нагрузкам в экстремальных ситуациях. 		
Объем дисциплины и виды учебной работы	Вид учебной работы	Всего часов	1-4 семестры
	Общая трудоемкость дисциплины	72	72
	Лекции	64	64

	Самостоятельная работа студентов (СРС)	8	8
Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet», информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы	<p>Программное обеспечение и Интернет-ресурсы</p> <p>http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.fismag.ru/ http://lib.sportedu.ru/</p> <p>Материально-техническое обеспечение дисциплины</p> <p>ИнГГУ имеет игровой и гимнастический зал с комплектом гимнастических снарядов для мужчин и женщин, оборудованном дополнительными (вспомогательными)снарядами и оснащенный спортивным инвентарем.</p>		
Формы текущего и рубежного контроля	Контрольные нормативы и зачетные требования		
Формы промежуточного контроля	Зачет в 4 семестре		