

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля)

Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)

Наименование ОПОП ВО

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Биология и география

Цели и задачи дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)» является формирование физической культуры как неотъемлемой части профессионально-личностного развития обучающегося с учетом требований профессиональной и общественной деятельности, потребности поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни, а также повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы, психофизической подготовки и самоподготовки к жизни и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- воспитание установки на здоровый образ жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- развитие способности к совершенствованию и самовоспитанию привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Содержание дисциплины по таким видам спорта, как Плавание, Гимнастика и Спортивные игры размещены в Приложениях 2, 3, 4 соответственно.

Результаты освоения дисциплины (модуля)

Планируемыми результатами обучения по дисциплине являются знания, умения, навыки, соотнесенные с компетенциями, которые формирует дисциплина, и обеспечивающие достижение планируемых результатов по образовательной программе в целом. Перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины, приведен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	
			Код результата	Формулировка результата

44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (Б-ПО2)	УК-7 : Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1в : Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	РД1	Знание	методических основ физического воспитания с учетом профессиональной деятельности.
		УК-7.2в : Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	РД2	Умение	применять средства и методы физического воспитания с целью личностного и физического развития, с учетом индивидуальных особенностей и особенностей профессиональной деятельности.
		УК-7.3в : Формулирует цель и задачи физического развития, подбирает адекватные средства физической культуры в зависимости от особенностей своей физической подготовленности	РД3	Навык	использования средств физической подготовки для эффективного выполнения социальных и профессиональных функций.

Основные тематические разделы дисциплины (модуля)

1 семестр

- 1) Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2) Основы техники спортивной ходьбы.
- 3) Правила соревнования по спортивной ходьбе.
- 4) Основы техники легкоатлетического бега. Бег на короткие дистанции.
- 5) Основы техники легкоатлетического бега. Бег на средние дистанции.
- 6) Правила соревнования по легкоатлетическому бегу.
- 7) ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

2 семестр

- 1) Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2) Основы техники легкоатлетического бега. Эстафетный бег.
- 3) Основы техники легкоатлетического бега. Бег с препятствиями.
- 4) Основы техники легкоатлетического бега. Барьерный бег.
- 5) Основы техники легкоатлетического бега. Кроссовый бег.
- 6) Правила соревнования по легкоатлетическому бегу.

7) ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

3 семестр

- 1) Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2) Основы техники легкоатлетического бега. Бега на длинные дистанции.
- 3) Прикладные упражнения на основе видов легкой атлетики и их использование в процессе самостоятельных занятий.
- 4) Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с места.
- 5) Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с разбега.
- 6) Правила соревнования по прыжкам.
- 7) ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

4 семестр

- 1) Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2) Техника легкоатлетических метаний. Техника метания мяча.
- 3) Техника легкоатлетических метаний. Техника метания гранаты
- 4) Правила соревнования по метанию.
- 5) Самостоятельные занятия легкой атлетикой.
- 6) Подбор средств легкой атлетики в зависимости от состояния здоровья и группы труда.
- 7) ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

5 семестр

- 1) Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2) Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие выносливости.
- 3) Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие быстроты
- 4) Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие гибкости.
- 5) Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие силовых способностей.
- 6) Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие ловкости.
- 7) ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

6 семестр

- 1) Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2) Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие координационных способностей.
- 3) Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки.
- 4) Физическая культура в режиме учебного дня студента.
- 5) Методика подбора и проведения общеразвивающих упражнений.
- 6) Методика подбора и проведения физических упражнений.
- 7) ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

Трудоемкость дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу по всем формам обучения, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Трудоёмкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обучения	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудоёмкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)						СРС	Форма аттестации
					Всего	Аудиторная			Внеаудиторная			
				лек.		прак.	лаб.	ПА	КСР			
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)	ОФО	Б1.Б.ЭФК	1	0	55	0	54	0	1	0	10	3
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)	ОФО	Б1.Б.ЭФК	2	0	55	0	54	0	1	0	12	3
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)	ОФО	Б1.Б.ЭФК	3	0	37	0	36	0	1	0	12	3
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)	ОФО	Б1.Б.ЭФК	4	0	37	0	36	0	1	0	12	3
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)	ОФО	Б1.Б.ЭФК	5	0	25	0	24	0	1	0	24	3
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)	ОФО	Б1.Б.ЭФК	6	0	37	0	36	0	1	0	12	3

Составители(ль)

Барабаш О.А., доктор педагогических наук, профессор, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Olga.Varabash@vvsu.ru