**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Институт социальных и гуманитарных знаний

"Утверждаю"

Зав кафедрой \_\_\_\_\_\_\_ / /

" " 200 г.

###### Рабочая программа

### по дисциплине «Физическая культура»

|  |  |
| --- | --- |
| Специальность: | 030301.65 — психология.  |
| Квалификация: | психологическое консультирование |
| Срок и форма обучения:  | 5 лет, очная,заочная.Казань |
|  |  |
|  |  |

Рабочая программа составлена на основании Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности: 030301.65 — психология.

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры от \_\_\_\_\_200 г.

1. Цели и задачи дисциплины

Физическая культура, являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов в течение всего периода обучения, входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, проявляющегося через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих качеств как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Целью физического воспитания студентов-педагогов является формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

И. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Результатами изучения дисциплины должны стать:

* понимание роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
* знание основ физической культуры и здорового образа жизни;
* мотивационно-ценностное отношение и самоопределение в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
* При итоговой аттестации в окончательной оценке учитывается и уровень выполнения студентом практических разделов программы по общефизической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовке, которые характеризуют личный опыт и степень овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование способностей и качеств, определяющих психофизическую готовность будущего специалиста, его самоопределение в физической культуре. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса.

III. Объем дисциплины и виды учебной работы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры |
| Общая трудоемкость дисциплины | 408 | 1-6 |  |  |  |
| Лекции | 26 | 1-6 |  |  |  |
| Методико-практический раздел | 36 | 1-6 |  |  |  |
| Учебно-тренировочный раздел | 290 | 1-6 |  |  |  |
| Контрольный раздел | 56 | 1-6 |  |  |  |
| Вид итогового контроля Экзамен |  | 6 |  |  |  |

IY. Содержание дисциплины

IY - I. Разделы дисциплины и виды занятий

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№п/п | Разделдисциплины | Лекции | Методико­-практический | Учебно-тренировочн.об | Всегочасов |
| 1 | Легкая атлетика | 6 | 8 | 44 | 58 |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) =круговая тренировка= |  | 2 | 26 | 28 |
| 3 | Основная гимнастика | 2 | 2 | 10 | 14 |
| 4 | Лыжная подготовка | - | - | 14 | 14 |
| 5 | Подвижные игры “Веселые старты” | - | 4 | 14 | 18 |
| 6 | Спортивные игры Баскетбол | - | 8 | 66 | 74 |
| 7 | Оздоровительнаяаэробика | - | 12 | 60 | 72 |
| 8 | Профессионально­педагогическая подготовка (ЗУН) | включена к у | во все л ь | занятият у | физическойрой |
| 9 | Теоретический раздел | 22 | 4 | - | 26 |
| 10 | Контрольный раздел | экзамен(итоговаяаттестация | зачет | зачет | 56 |

IY - 2. Содержание разделов дисциплины

На основе государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебных планах вузов по всем направлениям и специальностям высшего профессионального образования в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин предусмотрено выделение 408 часов на дисциплину “Физическая культура” в обязательном курсе на весь период обучения с проведением итоговой аттестации.

Для построения учебного процесса предлагается примерное распределение обязательных учебных часов на освоение трех основных разделов программы по годам обучения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Курс | Количество часов по разделам программы | Всего |
| обучения | Теоретич. | Практический | Контрольн. | часов |
| Лекции | Методико-практическподраздел | Учебно-тренировочподраздел |  |  |
| I | 16 | 14 | 88 | 18 | 136 |
| II | 6 | 14 | 98 | 18 | 136 |
| III | 4 | 8 | 104 | 20 | 136 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **26** | **36** | **290** | **56** | **408** |

1. Легкая атлетика. Развивать основные жизненно-необходимые физические качества - выносливость, быстроту (скорость), силу, гибкость и т.д. Средствами дозированной физической нагрузки в беге, прыжках, метании.
2. Общая физическая подготовка. Методом круговой тренировки развивать, укреплять функциональное состояние отдельных мышечных групп, а так же основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и других).
3. Основная гимнастика. Овладеть элементами гимнастических общеразвивающих упражнений, упражнений на снарядах. Воспитывать качества гибкости, координации, ловкости. Разучить упражнения на бревне, гимнастической стенке, акробатике.
4. Лыжная подготовка. Овладеть и совершенствовать базовыми лыжными ходами: двушажным попеременным, одновременным, коньковым. Пройти дистанцию 3, 5 км с использованием изученных ходов.
5. Подвижные игры. Уметь организовать и провести с группой одну из подвижных игр различной интенсивности в зависимости от возраста и задач, поставленных в занятии.
6. Спортивные игры. Овладеть основными техническими приемами игры в волейбол и баскетбол. Знать упрощенные правила игры. Уметь судить и организовать соревнования по этим видам спортивных игр.
7. Оздоровительная аэробика. Освоить базовые элементы аэробики. Составить комплексы упражнений и подобрать к ним музыкальное сопровождение. Организовать группу и провести с ней составленный комплекс из 20 упражнений. Уметь регулировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем подготовленности студентов.
8. Профессионально-педагогическая подготовка направлена на овладение будущим учителем умениями организации и общения с детским коллективом, проведением спортивных мероприятий в оздоровительных лагерях, детских площадках, школах по упрощенным доступным правилам.
9. Теоретический раздел направлен на овладение теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на молодой организм, на развитие жизненных физических качеств. Данный раздел направлен на формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношения к физической культуре.
10. Контрольный раздел определяет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Помимо этапного контроля осуществляется ежесеместровый контроль в виде зачета, а в конце VIII семестра итоговая аттестация (экзамен).

Первый раздел. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями

и навыками

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже “удовлетворительно”.

Второй раздел. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка

В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля за физической подготовленностью в каждом полугодии. Тесты по спортивно-технической подготовленности и таблицы их оценки разрабатываются кафедрами физического воспитания самостоятельно.

Оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Третий раздел. Жизненно-необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная

физическая подготовка

Тесты для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (передвижение на лыжах и плавание) являются обязательными.

Студенты специального отделения, а также освобожденные от практических занятий выполняют те разделы Программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Обязательная итоговая аттестация по физической культуре.

Условием допуска является выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже “удовлетворительно”), предусмотренных в течение последнего семестра обучения.

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы.

Y. Лабораторный практикум

“ Не предусмотрен”.

YI. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

YI - 1. Рекомендуемая литература

а/ основная литература

1. Физическая культура студента.

Учебник для студентов высших учебных заведений под редакцией В.И.Ильинич, изд. Гардарики, М., 1999.

1. Физическая культура.

Учебное пособие для студентов под редакцией Б.И.Загорского, М., 1998.

1. Настольная книга учителя ФК, М., ФИС, 1998.
2. Валеология. Здоровый образ жизни. В.И. Дубровский, М., Ritorika - А, 2001.
3. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. Е.Г.ПоПова, М., Терра-спорт, 2000.
4. Физическая культура. Ю.И.Евсеев (курс лекций). Ростов-на-Дону, 1996.
5. Физическая культура. В.И.Ульянов. Ч. 1. Учебное пособие. Пятигорск, 1997.
6. Физическая культура. B.C. Анищенко. Методико практические занятия студентов. Изд. Российского университета дружбы народов, М., 2000.
7. 500 игр и эстафет. ФИС, М., 2000.

б/ дополнительная литература

1. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин 1998-2002, СпортАкадемПресс, 1998.

YI - 2. Средства обеспечения освоения дисциплины

Программы, учебники, пособия, видеокассеты по шейпингу и аэробике.

Строевые и общеразвивающие упражнения (методические рекомендации для студентов), Н.Новгород, 2000.

YII. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивные залы, спортивные снаряды и тренажеры, спортивный инвентарь, аудио- и видео техника.

YIII. Методические рекомендации и учебные пособия

• Физическая культура, учебная программа для высших учебных заведений, М. 2000.