

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

39.02.01 Специальность: социальная работа

Квалификация: специалист по социальной работе

Курс 1, семестр 1; 2

Шифр дисциплины по учебному плану БД.08

№	Виды учебной работы	Семестр 1	Семестр 2	Всего
1	Всего аудиторных занятий, час.	51	66	117
	теоретических	-	-	-
	практических	51	66	117
	из них в активной и интерактивной форме, час.	51	66	117
2	Самостоятельная работа, час.			
	в том числе курсовой проект, курсовая работа, РГЗ, подготовка к контрольной работе, час			
3	консультации, час			
4	зачет, час	Диф. зач.	Диф. зач.	Диф зач.
5	Сессия (экзамен), час.			
	Всего часов	51	66	117

## 1. Пояснительная записка.

Необходимость развития физической культуры среди учащихся обусловлена запросами и правами личности молодых людей, возрастными и индивидуальными особенностями их психофизиологического и социально-психологического развития, постоянно изменяющимися условиями жизнедеятельности. Это предполагает обязательное наличие у будущих специалистов общей и профессиональной культуры, физического и психического здоровья, высокой работоспособности, способности осваивать и обогащать культурный потенциал общества. Хорошее психофизическое развитие личности повышает потенциал ее жизнедеятельности, позволяет успешно противостоять ухудшающимся экономическим условиям, переносить психические и физические нагрузки, эффективно работать в обычных условиях и экстремальных. Психофизическая подготовленность, приобретенная в результате использования разнообразных средств физической культуры и спорта в процессе подготовки специалиста, является решающим фактором в обеспечении таких экономических категорий, как индивидуальная производительность и интенсивность труда.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, а также образовательных организаций высшего образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

## 2. Цель и задачи освоения дисциплины

*Целью дисциплины «Физическая культура» 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.*

*Задачами дисциплины «Физическая культура» являются:*

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Для слепых и слабовидящих обучающихся:

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- формирование представлений о современных бытовых теплотехнических средствах, приборах и их применение в повседневной жизни.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, рече двигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

**П е р в а я** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

**В т о р а я** содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

**Т р е т ь я** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

**Теоретическая часть** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

С целью реализации программы физического воспитания учащейся молодежи до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формировании правильной осанки, совершенствовании физического развития, укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

### **3. Место учебной дисциплины в учебном плане**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

### **4. Структура и содержание дисциплины**

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни; оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие подразделы программы:

**теоретический**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

**практический (методико-практический и учебно-тренировочный)**, обеспечивающий овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности, для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; приобретение опыта практических занятий в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности;

**контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Описание аудиторных занятий:

- легкая атлетика – 35 ч.;

- спортивные игры – 35 ч.;
- плавание – 35 ч.;
- общеразвивающие упражнения – 12 ч.

## **5. Образовательные технологии**

В процессе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» у студентов ИСТР используются следующие образовательные технологии:

- традиционные образовательные технологии (лекция, практическое занятие);
- технологии проблемного обучения (проблемная лекция, «кейс-метод»);
- игровые технологии (ролевая игра);
- информационно-коммуникационные образовательные технологии (видеоматериалы, презентации и т.д).

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### ***Основная литература.***

1. Андреева М.В. Спортивная ходьба как средство для проведения занятий в специальной медицинской группе: методическое пособие. Н-ск.: Изд-во НГТУ, 2014.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф.образования. – М., 2014.
3. Билеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. Подвижные игры. – М., 2014.
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М., 2013.
5. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. – М., 2013.
6. Комаров С.Н. История физической культуры. – М., 2013.
7. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. – М., 2013.
8. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры. – М., 2014.
9. Полиевский С.А. Гигиенические основы физкультурно- спортивной деятельности. – М., 2014.

### ***Дополнительная литература.***

1. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учеб. пособие для студ. вузов - Ростов н/Д : Феникс, 200 с.
2. Забелина Л.Г. Физическая культура. Теоретический курс: конспект лекций/ Л.Г.Забелина, А.П.Кизько, Е.А.Кизько. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2008. – 124 с.
3. Кизько А.П. Совершенствование системы управления функциональной подготовкой спортсменов на основе причинно-следственных закономерностей (на примере лыжных гонок): монография /А.П.Кизько. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2009. – 400 с. (Серия «Монографии НГТУ»)
4. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие 2-е изд., стереот. – М.: Советский спорт. – 2005. – 224 с.

5. Марков Г. И., Романов В. И., Гладков В. Н. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: метод. пособие - М. : Советский спорт, 120 с
6. Педагогика физической культуры: учебник / М. В. Прохорова [и др.]. – Изд. 3-е., доп. и перераб. - М.: Путь: Альянс, 210 с.
7. Смирнов М.Р. Биоэнергетика спорта: Учебное пособие для вузов и факультетов физической культуры. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2004. – 304 с.
8. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
9. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. вузов, обуч. по спец. 022300 "Физическая культура и спорт" / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., стер. - М.: Советский спорт, 311с.

#### ***Периодические издания.***

1. Физкультура культура и спорт.
2. Теория и практика физической культуры.

#### ***Программное обеспечение и Интернет-ресурсы.***

- 1 <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
- 2 <http://www.iglib.ru> Интернет-библиотека образовательных изданий.
- 3 <http://www.elibrary.ru> Научная электронная библиотека журналов.
- 4 <http://www.lib.sportedu.ru> Журнал «Теория и практика физической культуры»
- 5 <http://www.lib.sportedu.ru> Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

#### ***Спортивные базы:***

- Дворец спорта НГТУ (легкоатлетический манеж 200м, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, тренажерный зал, зал аэробики, зал гимнастики);
- Спорткомплекс НГТУ (бассейн 25м, зал настольного тенниса, атлетический зал, зал аэробики, гимнастический зал, тренажерный зал, лекционная аудитория).