

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра Спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.О.13 Физическая культура и спорт  
на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 49.03.01 - Физическая культура

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Профиль – Спортивная тренировка (для набора 2023)  
Форма обучения: Заочная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

формирование у студентов теоретических и методических основ физической культуры, направленных на сохранение здоровья и поддержание должного уровня физической подготовленности, соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры, способствующих формированию профессиональных компетенций, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность бакалавров.

Задачи изучения дисциплины:

обеспечение научного и методического осмысления основ физической культуры и спорта;  
освоение дидактических принципов, используемых в основных видах физической культуры;

освоение методов и средств физической культуры и спорта;

освоение методов оценки здоровья и уровня физической подготовленности.

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части цикла дисциплин. Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования, а также в процессе изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

## 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

Виды занятий	Семестр 1	Всего часов
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	6	6
Лекционные (ЛК)	4	4
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	2	2
Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	66	66
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0

Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		
--	--	--

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
УК-7	<p>. Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</p> <p>УК-7.2. Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической</p>	<p>Знать: Знать: основные положения теории и методики физической культуры и спорта; основные понятия в теории и методике физической культуры и спорта; физиологические особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков; физиологические основы физических упражнений; классификацию физических упражнений; дозирование и нормирование физической нагрузки для занятий физическими упражнениями; здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте; принципы, методы и средства физической культуры, направленные на совершенствование физической подготовленности; методы распределения физических нагрузок при подборе физических упражнений; методику обучения двигательным действиям, методику развития физических качеств и воспитания двигательных способностей, направленную на повышение уровня физической подготовленности; индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные</p>

подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.

УК-7.3. Имеет опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

особенности развития организма; основы здорового образа жизни; нормы здорового образа жизни; физическое развитие, его основные показатели; физическая подготовленность, ее уровни, средства и методы совершенствования.

Уметь: Уметь: использовать положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; учитывать физиологические особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта; дозировать и нормировать физическую нагрузку для занятий физическими упражнениями; использовать здоровьесберегающие технологии в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; использовать принципы, методы и средства физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; дозировать и нормировать физическую нагрузку в процессе занятий базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта; учитывать индивидуальные особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и различными видами спорта; использовать методику обучения двигательным действиям, методику развития физических качеств и воспитания двигательных способностей,

направленную на повышение уровня физической подготовленности; осуществлять обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; осуществлять обучение двигательным действиям и развитие физических качеств на основе здоровьесберегающих технологий; составлять индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма; планировать оптимальный двигательный режим студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности; пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; определять показатели здорового образа жизни; оценивать уровень здоровья обучающихся; определять правильность техники выполнения физических упражнений в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; оценивать физические способности и технику выполнения физических упражнений; определять уровни физической подготовленности на основе современных методик оценки; проводить медико-биологические исследования физического состояния обучающихся с целью здоровьесбережения.

Владеть: Владеть: методикой использования принципов, методов и средств физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной

деятельности и видам спорта; методикой дозирования и нормирования физической нагрузки в процессе занятий базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта; методикой подбора физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и различными видами спорта; методикой обучения двигательным действиям, методикой развития физических качеств и воспитания двигательных способностей, направленной на повышение уровня физической подготовленности; методикой обучения двигательным действиям и развития физических качеств с учетом особенностей обучающихся; методикой обучения двигательным действиям и развития физических качеств на основе здоровьесберегающих технологий; методикой разработки индивидуальных программ физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма; методикой планирования оптимального двигательного режима студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности; методикой определения показателей здорового образа жизни; методикой оценки уровня здоровья обучающихся; методикой определения техники выполнения физических упражнений в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; методикой оценки физических способностей и техники выполнения физических

		<p>упражнений; методикой определения уровня физической подготовленности на основе современных методик оценки; методикой проведения медико-биологического исследования физического состояния обучающихся с целью здоровьесбережения; методикой использования положений дидактики, теории и методики физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; методикой подбора физических упражнений с учетом физиологических особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта; методикой дозирования и нормирования физической нагрузки в процессе занятий базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта; методикой использования здоровьесберегающих технологий в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта.</p>
--	--	---

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для заочной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Теоретически	Основные положения	46	2	0	0	44

е основы  
физической  
культуры и  
спорта

теории и методики  
физической культуры и  
спорта. Основные  
понятия в теории и  
методике физической  
культуры и спорта.  
Физиологические  
особенности развития  
физических качеств и  
формирования  
двигательных навыков.  
Физиологические  
основы физических  
упражнений.  
Классификация  
физических  
упражнений.  
Дозирование и  
нормирование  
физической нагрузки.  
Физическая  
подготовленность, ее  
уровни, средства и  
методы  
совершенствования.  
Основы и нормы  
здорового образа жизни,  
здоровьесберегающие  
технологии в  
физической культуре и  
спорте. Принципы,  
средства и методы,  
направленные на  
совершенствование  
физической  
подготовленности.  
Методы планирования  
физических нагрузок  
при подборе физических  
упражнений. Методика  
обучения двигательным  
действиям на занятиях  
базовыми видами  
двигательной  
деятельности и видами  
спорта. Методика  
развития физических  
качеств и двигательных  
способностей,



			направленная на повышение уровня физической подготовленности. Индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма.					
	1.2	Методические основы физической культуры и спорта	Методика обучения двигательным действиям и развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Методика оценки физических способностей и техники выполнения физических упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности на основе современных методик оценки. Методика разработки индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма.	26	2	0	2	22
Итого				72	4	0	2	66

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

#### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
--------	---------------	------	------------	------------------------

1	1.1	<p>Основные положения теории и методики физической культуры и спорта.</p> <p>Основные понятия в теории и методике физической культуры и спорта. Физиологические особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков. Физиологические основы физических упражнений. Классификация физических упражнений. Дозирование и нормирование физической нагрузки. Физическая подготовленность, ее уровни, средства и методы совершенствования.</p> <p>Основы и нормы здорового образа жизни, здоровьесберегающие технологии в физической культуре и</p>	<p>Оптимизация двигательного режима студентов средствами физической культуры и спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Основные понятия в теории и методике физической культуры и спорта, их краткая характеристика.</p> <p>Понятие о физической работоспособности. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.</p> <p>Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств.</p> <p>Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.</p> <p>Физиологические основы оздоровительной физической культуры. Классификация физических нагрузок, оказывающих тренирующее воздействие на организм обучающихся. Показатели величины тренировочных нагрузок.</p> <p>Физиологические границы и педагогические критерии зон тренировочных нагрузок.</p> <p>Дозирование физической нагрузки на занятиях у студентов базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Нормирование физической нагрузки на занятиях у студентов базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Уровни физической подготовленности в соответствии с возрастом обучающихся. Средства совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи. Методы совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи. Технологии формирования здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание уровня физического</p>	2
---	-----	---	---	---

		<p>спорте. Принципы, средства и методы, направленные на совершенствование физической подготовленности.</p>	<p>состояния каждого обучающегося и обеспечения в соответствии с ним внешних условий для максимально долгого сохранения работоспособности и функциональной активности в процессе профессиональной деятельности. Принципы, средства и методы физической культуры, используемые в развитии физических качеств и двигательных способностей на занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта, направленные на совершенствование физической подготовленности. принципы, средства и методы физической культуры, используемые в обучении двигательным действиям на занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта.</p>	
1.2	<p>Методы планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений. Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Методика развития физических качеств и двигательных способностей, направленная на повышение уровня</p>	<p>Понятие «физическая нагрузка». Виды физических нагрузок и их интенсивность. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений: объем нагрузки, интенсивность нагрузки. Индивидуальный подход в процессе планирования физической нагрузки. Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов. Методические особенности обучения двигательным действиям на занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Методические особенности развития физических качеств и двигательных способностей на занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Цель и задачи индивидуальных программ физической подготовки. Особенности планирования и содержания индивидуальных программ физической подготовки.</p>	2	

		физической подготовленности. Индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма.	
--	--	---	--

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.2	Методика обучения двигательным действиям и развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Методика оценки физических способностей	<p>Определение цели учебных занятий по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Постановка оздоровительных, образовательных и воспитательных задач учебных занятий по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Терминология физических упражнений на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. Методика подбора физических упражнений с учетом физиологических особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях по базовым видам двигательной деятельности.</p> <p>Методика дозирования и нормирования физической нагрузки в процессе занятий базовыми видами двигательной деятельности.</p> <p>Методика планирования</p>	2

		<p>и техники выполнения физических упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности на основе современных методик оценки. Методика разработки индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма.</p>	<p>оптимального двигательного режима студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности. Методы оценки физического развития и физического здоровья. Методика использования здоровьесберегающих технологий в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Методика подбора физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. Методика планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений для обучения двигательным действиям и развития физических качеств на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. Методика обучения двигательным действиям и развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности. Экспертная оценка техники выполнения двигательных действий. Методика определения уровня физической подготовленности по двигательным тестам и методам индексов. Методика разработки содержания индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма.</p>	
--	--	--	---	--

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Двигательная активность как основной фактор здорового образа жизни и долголетия. Проблемы	- подбор и анализ источников научно-методической литературы; обзор статей; составление	48

планирования оптимального двигательного режима студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности.

Оптимизация двигательного режима студентов средствами физической культуры и спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности. Основные понятия в теории и методике физической культуры и спорта, их краткая характеристика.

Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.

Физиологическая характеристика состояний организма при выполнении физических упражнений.

Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.

Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков и развития физических качеств. Классификация физических упражнений: по преимущественной целевой направленности, по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств (способностей), по преимущественному

тезисов; подготовка сообщений.

проявлению  
определенных  
двигательных умений и  
навыков, по структуре  
движений, по  
преимущественному  
воздействию на развитие  
отдельных мышечных  
групп, по особенностям  
режима работы мышц, по  
различию участвующих в  
работе механизмов  
энергообеспечения  
мышечной деятельности,  
по интенсивности  
работы. Показатели  
величины тренировочных  
нагрузок. Дозирование и  
нормирование  
физической нагрузки на  
занятиях у студентов  
базовыми видами  
двигательной  
деятельности и видами  
спорта. Уровни  
физической  
подготовленности в  
соответствии с возрастом  
обучающихся. Средства и  
методы  
совершенствования  
физической  
подготовленности  
студенческой молодежи.  
Здоровый образ жизни и  
его составляющие.  
Здоровьесберегающие  
технологии,  
направленные на  
поддержание уровня  
физического состояния  
каждого обучающегося и  
обеспечения в  
соответствии с ним  
внешних условий для  
максимально долгого  
сохранения  
работоспособности и  
функциональной

		активности в процессе профессиональной деятельности.		
	1.2	<p>Определение цели учебных занятий по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Постановка оздоровительных, образовательных и воспитательных задач учебных занятий по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Терминология физических упражнений на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. Методика подбора физических упражнений с учетом физиологических особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. Методика дозирования и нормирования физической нагрузки в процессе занятий базовыми видами двигательной деятельности. Методика планирования оптимального двигательного режима студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности. Методы оценки физического развития и физического здоровья. Методика</p>	- проектирование групповых заданий.	24



использования здоровьесберегающих технологий в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Методика подбора физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. Методика планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений для обучения двигательным действиям и развития физических качеств на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. Методика обучения двигательным действиям и развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности.

Экспертная оценка техники выполнения двигательных действий. Методика определения уровня физической подготовленности по двигательным тестам и методам индексов. Методика разработки содержания индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

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

##### **5.1. Основная литература**

###### **5.1.1. Печатные издания**

1. 1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - 8-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010. - 480 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7577-8. (17 шт.)

2. 2. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие для студентов вузов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - Москва: Советский спорт, 2007. - 463 с. - ISBN 978-5-9718-0192-4. (36 шт.)

###### **5.1.2. Издания из ЭБС**

1. 1. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 1: Теория спортивной тренировки. - Чита: ЗабГУ, 2014. - 202 с. - ISBN 978-5-9293-1259-5. (27+е)

2. 2. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. пособие: в 2 ч. Ч. 2: Практические основы спортивной тренировки / Федорова М.Ю., Овчинникова Е.И. - Чита: ЗабГУ, 2014. - 237 с. - ISBN 978-5-9293-1260-1. - ISBN 978-5-9293-1261-8. (26+е)

3. 3. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: Учебное пособие / Капилевич Л.В. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 141. - (Университеты России). - ISBN 978-5-534-00472-4. ссылка - <https://www.biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6> (0+е)

4. 4. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: Учебное пособие / Германов Г.Н. - 2-е изд. - Computer data. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 224. - (Бакалавр и магистр. Модуль.). - ISBN 978-5-534-04492-8. ссылка - <https://www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A> (0+е)

##### **5.2. Дополнительная литература**

###### **5.2.1. Печатные издания**

1. 1. Гимнастика: учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010. - 448 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7628-7. (17 шт.)

2. 2. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 6-е изд, стер. - Москва: Академия, 2010. - 520 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7052-0. (20 шт.)

3. 3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие . - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010. - 336 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7086-5. (17 шт.)

### 5.2.2. Издания из ЭБС

1. 1. Рипа М.Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: Учебное пособие / Рипа М.Д., Кулькова И.В. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 170. - (Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-534-04612-0. ссылка - <https://www.biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECEBE815> (0+e)

2. 2. Никитушкин В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: Учебное пособие / Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Чернышева Е.Н. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 274. - (Университеты России). - ISBN 978-5-534-04401-0. ссылка - <https://www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2> (0+e)

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
Каждому студенту предоставляется возможность индивидуального дистанционного доступа из любой точки, в которой имеется Интернет, к информационно-справочным и поисковым системам, электронно-библиотечным системам, с которыми у вуза заключен договор ( <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a> Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань»; <a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a> Электронно-библиотечная система «Юрайт»; <a href="http://www.studentlibrary.ru/">http://www.studentlibrary.ru/</a> Электронно-библиотечная система «Консультант студента»; <a href="http://www.trmost.com/">http://www.trmost.com/</a> Электронно-библиотечная система «Троицкий мост»; <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU).	<a href="http://mon.gov.ru/structure/minister/">http://mon.gov.ru/structure/minister/</a>

### 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

1) Corel Draw

2) STADIA

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения лабораторных занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для текущей аттестации	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой расписанием по кафедре

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Программа курса «Физическая культура и спорт» строится по модульному принципу. При прохождении курса планируется четыре модуля, каждый из которых состоит из двух разделов: 1) Теоретические основы физической культуры и спорта. 2) Методические основы физической культуры и спорта. Уровень усвоения первого раздела проверяется докладом-презентацией по проблемному вопросу, система текущего контроля основана на практических заданиях, выполняемых в ходе семинарских занятий. Уровень усвоения второго раздела проверяется проектированием групповых практико-ориентированных заданий. Проверка уровня усвоения разделов осуществляется помощью тестирования, а также оценки проекта, содержание которого направлено на выявление умения применять теоретические знания в нестандартных ситуациях при решении групповых практико-ориентированных заданий, обосновывать свои действия.

Для успешного усвоения материала и формирования компетенции в программе дисциплины большое внимание уделяется интерактивным формам обучения. Так, лекционный курс основывается на сочетании классических образовательных технологий и технологий лекции с использованием мультимедиа и лекции с использованием презентаций. 50% курса приходится на практические занятия, в которых используются активные образовательные технологии, включающие работу в группах по проектированию, учебные дискуссии и решение ситуационных задач.

На первом занятии по дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо ознакомить обучающихся с порядком ее изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, ее практическое значение, довести до обучающихся содержание дисциплины и фондов оценочных средств, ответить на вопросы.

При подготовке к лекционным занятиям необходимо продумать план проведения, содержание вступительной, основной и заключительной части лекции, ознакомиться с новинками учебной и методической литературы, публикациями периодической печати по

теме лекционного занятия. Определить средства материально-технического обеспечения лекционного занятия и порядок их использования в ходе чтения лекции.

В ходе лекционного занятия преподаватель должен назвать тему, учебные вопросы, ознакомить обучающихся с перечнем основной и дополнительной литературы по теме занятия. Желательно дать краткую аннотацию основных первоисточников. Во вступительной части лекции обосновать место и роль изучаемой темы в учебной дисциплине, раскрыть ее практическое значение. Если читается не первая лекция, то необходимо увязать ее тему с предыдущей, не нарушая логики изложения учебного материала. Раскрывая содержание учебных вопросов, акцентировать внимание на основных терминах и понятиях, процессах, особенностях их протекания. Задавать по ходу изложения лекционного материала вопросы различной направленности, что способствует активизации мыслительной деятельности обучающихся, повышению их внимания и интереса к материалу лекции, ее содержанию.

Преподаватель должен руководить работой обучающихся по конспектированию лекционного материала, подчеркивать необходимость отражения в конспектах основных положений изучаемой темы.

В заключительной части лекции необходимо сформулировать общие выводы по теме, раскрывающие содержание всех вопросов, поставленных в лекции. Объявить план очередного практического занятия, дать краткие рекомендации по подготовке обучающихся к практическому занятию. Возможно проведение тестирования по пройденному модулю.

При подготовке к практическим занятиям преподавателю необходимо уточнить план его проведения, продумать формулировки и содержание учебных вопросов, выносимых на обсуждение. Ознакомиться с новыми публикациями по теме занятия. Целесообразно в ходе обсуждения учебных вопросов задавать выступающим и аудитории дополнительные и уточняющие вопросы с целью выяснения их позиций по существу обсуждаемых проблем. Поощрять выступления с места в виде кратких дополнений и постановки вопросов к выступающим и преподавателю.

Практическое занятие как вид учебного занятия должно проводиться в специально оборудованных учебных кабинетах. Необходимыми структурными элементами занятия, помимо самостоятельной деятельности обучающихся, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов работы.

Структура и оформление практических занятий по дисциплине определяется преподавателем. Оценки за выполнение практических занятий выставляются по балловой системе и учитываются как показатели текущей успеваемости обучающихся.

В журнале необходимо учитывать посещаемость занятий обучающихся и оценивать их выступления, работу в соответствующих баллах. Оказывать методическую помощь обучающимся в подготовке сообщений и работе над проектом групповых практико-ориентированных заданий. В ходе практических занятий необходимо определить порядок их проведения, время на обсуждение каждого учебного вопроса и вида практической деятельности. В заключительной части практического занятия подвести его итоги: дать объективную оценку выступлений и работы каждого обучающегося и учебной группы в целом. Раскрыть положительные стороны и недостатки занятия. Ответить на вопросы обучающихся, назвать тему очередного занятия.

Приступая к изучению дисциплины, обучающиеся должны ознакомиться с учебной программой и фондом оценочных средств, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке вуза. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, завести новую тетрадь для конспектирования лекций, выполнения практических работ.

В ходе лекционных занятий обучающимся необходимо конспектировать учебный материал,

особенно обращать внимание на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических процессов. Обучающиеся могут задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов и т.п.

В ходе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях и т.д., при этом обязательно учитываются рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Необходимо дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из источников научно-методической литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. При подготовке к практическим занятиям обучающийся готовит тезисы для доклада (сообщения) и презентацию по выбранной им проблемной теме, входящей в область изучения теоретических основ физической культуры.

При выборе источников научно-методической литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям и той, что относится к основной литературе, однако многие новые учебники сложны для восприятия и перегружены информацией. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы.

В ходе практического занятия внимательно слушать своих однокурсников, при необходимости можно задавать им уточняющие вопросы. Обучающиеся должны принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов, с целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавать преподавателю вопросы. Необходимо выполнять требования преподавателя по оформлению практических занятий. После подведения итогов занятия, устранять недостатки, отмеченные преподавателем. Готовясь к докладу-презентации, обучающиеся могут обратиться за методической помощью к преподавателю.

При подготовке к зачету обучающимся необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе, использовать конспект лекций и источники научно-методической литературы, рекомендованной преподавателем. Особое внимание обратить на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости обращаться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Самостоятельная работа обучающихся планируется исходя из двух основных задач: подготовки к практическим занятиям и выполнения дополнительных учебных заданий, связанных с текущим контролем и промежуточной аттестацией. Кроме того, в течение изучения курса обучающийся должен подготовить доклад (сообщение) - презентацию по выбранной им проблемной теме, входящей в область изучения теоретических основ физической культуры. Преподавателем оценивается работа с точки зрения актуальности, новизны и аргументированности позиции докладчика. Также, студенты осуществляют проектирование групповых заданий, конечным продуктом которого является проект – итоговая работа студентов в форме группового практико-ориентированного задания с определением индивидуального задания для каждой группы обучающихся. Для выполнения различных заданий, в соответствии с учебной программой и фондом оценочных средств, обучающиеся должны самостоятельно подобрать и проанализировать источники научно-методической литературы по проблемной теме, которую они выбрали, провести обзор статей и материалов. На основе данных научно-методической литературы обучающиеся готовятся к устному сообщению и выступлению с презентацией, а также проектированию групповых

заданий.

Преподавателю необходимо проводить групповые и индивидуальные консультации обучающихся в ходе их подготовки к практическим занятиям и итоговой аттестации по учебной дисциплине.

Разработчик/группа разработчиков:  
Анастасия Александровна Люлицина

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.