

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 Физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

«\_\_\_\_» 20\_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.О.42 Физическая культура и спорт  
на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 21.05.02 - Прикладная геология

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от

«\_\_\_\_» 20\_\_\_\_ г. №\_\_\_\_

Профиль – Поиски и разведка подземных вод и инженерно-геологические изыскания (для  
набора 2022)  
Форма обучения: Очная

## **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 осмыслиения 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 5 | Всего часов |
|--|-----------|-------------|
| Общая трудоемкость                           |           | 72          |
| Аудиторные занятия, в т.ч.                   | 34        | 34          |
| Лекционные (ЛК)                              | 17        | 17          |
| Практические (семинарские)<br>(ПЗ, СЗ)       | 17        | 17          |
| Лабораторные (ЛР)                            | 0         | 0           |
| Самостоятельная работа<br>студентов (СРС)    | 38        | 38          |
| Форма промежуточной<br>аттестации в семестре | Зачет     | 0           |
|  |           |             |

**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  | УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. | <p>Знать: основные понятия в теории и методике физической культуры и спорта; дозирование и нормирование физической нагрузки для занятий; физическими упражнениями; принципы, методы и средства физической культуры, направленные на совершенствование физической подготовленности; методику обучения двигательным действиям, методику развития физических качеств и воспитания двигательных способностей, направленную на повышение уровня физической подготовленности; методы распределения физических нагрузок при подборе физических упражнений; индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма; основы здорового образа жизни; нормы здорового образа жизни; физическая подготовка человека; методические особенности влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека.</p> <p>Уметь: использовать принципы,</p> |

методы и средства физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам 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 повышения уровня физической подготовленности; дозировать и нормировать физическую нагрузку в процессе занятий базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта; осуществлять обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; составлять индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма; пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; определять показатели здорового образа жизни; определять влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; проводить медико-биологические исследования физического состояния обучающихся с целью здоровьесбережения; 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.

Владеть: методикой дозирования и нормирования физической нагрузки в процессе занятий базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта; методикой использования принципов, методов и средств физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам 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 разработки индивидуальных программ физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма; методикой определения показателей здорового образа жизни; методикой оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; методикой проведения медико-биологического исследования физического состояния

|      |   |  |
|------|---|--|
|      |   | <p>обучающихся с целью здоровьесбережения; 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 упражнений; методикой определения уровня физической подготовленности на основе современных методик оценки.</p>  |
| УК-7 | <p>УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> | <p>Знать: здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте; основные положения теории и методики физической культуры и спорта; физиологические особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков; физиологические основы физических упражнений; классификацию физических упражнений; проблемы 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; профилактика профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте.</p> <p>Уметь: использовать здоровьесберегающие технологии в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; использовать</p> |

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; осуществлять обучение двигательным действиям и развитие физических качеств на основе здоровьесберегающих технологий; планировать оптимальный двигательный режим студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности; использовать средства и методы физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте.

Владеть: методикой использования здоровьесберегающих технологий в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; 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 обучения двигательным действиям и развития физических качеств на основе здоровьесберегающих технологий; методикой

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | планирования оптимального двигательного режима студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности; методикой подбора средств и методов физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте. |
|--|--|--|--|

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

| Модуль | Номер раздела | Наименование раздела   | Темы раздела                                      | Всего часов | Аудиторные занятия |            |    | СРС |
|--------|---------------|--|---|-------------|--------------------|------------|----|-----|
|        |               |  |   |             | ЛК                 | ПЗ<br>(СЗ) | ЛР |     |
| 1      | 1.1           | 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 формировани я двигательных навыков. Физи | Теоретические основы физической культуры и спорта | 8           | 4                  | 0          | 0  | 4   |

|  |     |   |  |   |   |   |   |
|--|-----|---|--|---|---|---|---|
|  |     | ологические основы физических упражнений. Классификация физических упражнений. Дозирование и нормирование физической нагрузки для занятий физическими упражнениями. Физическая подготовленность, ее уровни, средства и методы совершенствования.  |  |   |   |   |   |
|  | 1.2 | Методика использования положений дидактики, теории и методики физической культуры, терминологии физических упражнений в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Методика подбора физических упражнений с учетом физиологических особенностей развития | Методические основы физической культуры и спорта | 8 | 0 | 4 | 0 |

|   |     |  |   |   |   |   |     |
|---|-----|--|---|---|---|---|-----|
|   |     | <p>физических<br/>качеств и<br/>формировани<br/>я<br/>двигательных<br/>навыков на<br/>занятиях<br/>базовыми<br/>видами<br/>двигательной<br/>деятельности<br/>и видами<br/>спорта.<br/>Методика<br/>дозирования и<br/>нормирования<br/>физической<br/>нагрузки в<br/>процессе<br/>занятий<br/>базовыми<br/>видами<br/>двигательной<br/>деятельности<br/>и видами<br/>спорта.<br/>Методика<br/>планирования<br/>оптимального<br/>двигательного<br/>режима<br/>студентов с<br/>учетом<br/>условий<br/>будущей проф<br/>ессиональной<br/>деятельности.</p> |   |   |   |   |     |
| 2 | 2.1 | <p>Основы<br/>здорового<br/>образа жизни.<br/>Нормы<br/> здорового<br/>образа жизни.<br/>Здоровьесбере<br/>гающие<br/>технологии в<br/>физической<br/>культуре и</p>   | Теоретические основы<br>физической культуры и<br>спорта | 8 | 4 | 0 | 0 4 |

|   |     |   |   |    |   |   |   |   |
|---|-----|---|---|----|---|---|---|---|
|   |     | спорте.   |   |    |   |   |   |   |
|   | 2.2 | <p>Методика определения показателей здорового образа жизни.</p> <p>Методика проведения методико-биологического исследования физического состояния обучающихся с целью здоровьесбережения. Методика оценки уровня здоровья обучающихся.</p> <p>Методика использования здоровьесберегающих технологий в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта.</p> | Методические основы физической культуры и спорта  | 8  | 0 | 4 | 0 | 4 |
| 3 | 3.1 | <p>Принципы и методы, направленные на совершенствование физической подготовленности. Средства физической культуры, направленные на совершенствование физической подготовленнос</p>  | Теоретические основы физической культуры и спорта | 12 | 5 | 0 | 0 | 7 |

|  |     |  |  |    |   |   |   |   |
|--|-----|--|--|----|---|---|---|---|
|  |     | ти. Методы планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений.   |  |    |   |   |   |   |
|  | 3.2 | <p>Методика использования принципов и методов физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта.</p> <p>Методика подбора физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств и формированием двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и различными видами спорта.</p> <p>Методика планирования физических нагрузок при подборе</p> | Методические основы физической культуры и спорта | 12 | 0 | 5 | 0 | 7 |

|   |     |  |   |   |   |   |   |   |
|---|-----|--|---|---|---|---|---|---|
|   |     | физических упражнений для обучения двигательным действиям и развития физических качеств.   |   |   |   |   |   |   |
| 4 | 4.1 | 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. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 8 | 4 | 0 | 0 | 4 |
|   | 4.2 | Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами   | Методические основы физической культуры и спорта  | 8 | 0 | 4 | 0 | 4 |

двигательной  
деятельности  
и видами  
спорта с  
учетом индивидуальных  
особенностей  
обучающихся.

Методика  
развития  
физических  
качеств и  
двигательных  
способностей  
с учетом индивидуальных  
особенностей  
и уровня  
физической подготовленности  
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. |    |    |    |   |    |
|  |  | Итого               | 72 | 17 | 17 | 0 | 38 |

### 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           | Основные положения теории и методики физической культуры и спорта. Основные понятия в теории и методике физической культуры и спорта. | <p>Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни учащейся молодежи.</p> <p>Двигательная активность как основной фактор здорового образа жизни и долголетия. Двигательная активность и здоровье учащейся молодежи. Двигательная активность как фактор оздоровления студенческой молодежи. Средства оптимизации двигательной активности. Проблемы планирования оптимального двигательного режима студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Оптимизация двигательного режима студентов средствами физической культуры и спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Понятийный аппарат физкультурно-спортивной науки в профессиональной и научной деятельности студентов. Определение понятий с педагогически и методически содержательных позиций. Требования к содержательной и логической корректности понятий в теории и методике физической культуры и спорта. Основные понятия в теории и методике физической культуры и спорта, их краткая характеристика.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на</p> | 1                      |

|  |     |  |   |   |
|--|-----|--|---|---|
|  |     |  | рабочем месте.  |   |
|  | 1.1 | Физиологические особенности развития физических качеств и формировани я двигательных навыков. Физи ологические основы физических упражнений. Классификаци я физических упражнений. | <p>Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам.</p> <p>Физиологические закономерности развития функциональных состояний. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.</p> <p>Физиологическая характеристика состояний организма при выполнении физических упражнений.</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 упражнений: по преимуществен-ной целевой направленности, по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств (способностей), по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков, по структуре движений, по преимуществен-ному воздействию на развитие отдельных мышечных групп, по особенностям режима работы мышц, по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности, по интенсивности работы.</p> | 1 |
|  | 1.1 | Дозирование и нормирование физической нагрузки для занятий физическими упражнениям   | <p>Классификация физических нагрузок, оказывающих тренирующее действие на организм обучающихся. Показатели величины тренировочных нагрузок.</p> <p>Физиологические границы и педагогические критерии зон</p>  | 1 |

|   |     |  |  |   |
|---|-----|--|--|---|
|   |     | и.   | тренировочных нагрузок.<br>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.  |   |
|   | 1.1 | Физическая подготовленность, ее уровни, средства и методы совершенствования. | Физическая подготовленность, как результат физической подготовки студентов в процессе занятий базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.<br><br>Уровни физической подготовленности в соответствии с возрастом обучающихся. Средства совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи. Методы совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи. | 1 |
| 2 | 2.1 | Основы здорового образа жизни.   | Здоровый образ жизни и его составляющие. Технологии формирования здорового образа жизни. Принципы и методы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Психофизиологические основы здоровья. Средства и системы оздоровления и профилактики. Физическая культура и спорт в режиме здорового образа жизни. Формирование мотивации здорового образа жизни.                              | 1 |
|   | 2.1 | Нормы здорового образа жизни.  | Компоненты здорового образа жизни. Правильный режим труда и отдыха. Рациональное питание. Отсутствие вредных привычек. Физическая активность. Личная гигиена. Психологический комфорт. Экологическая грамотность.  | 1 |
|   | 2.1 | Здоровьесберегающие технологии в   | Здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание уровня физического состояния   | 2 |

|   |     |   |  |   |
|---|-----|---|--|---|
|   |     | физической культуре и спорте.   | <p>каждого обучающегося и обеспечения в соответствии с ним внешних условий для максимально долгого сохранения работоспособности и функциональной активности в процессе профессиональной деятельности. Здоровьесберегающие технологии, направленные на нивелирование негативного влияния на организм студентов процесса обучения в вузе.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии, направленные на формирование динамических навыков правильного и рационального дыхания, как в повседневной жизни, так и в условиях повышенной по сравнению с привычной двигательной или интеллектуальной активности.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии, способствующие предупреждению и коррекции нарушения здоровья.</p> <p>Спортивно ориентированная технология физического воспитания.</p> <p>Технология личностно-ориентированного обучения в физической культуре.</p> |   |
| 3 | 3.1 | Принципы и методы, направленные на совершенствование физической подготовленности. | <p>Методические принципы физической культуры, их взаимосвязь. Методы формирования физической культуры личности. 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. Методы физической культуры, используемые в обучении двигательным действиям на занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта.</p>   | 1 |
|   | 3.1 | Средства физической культуры, направленные  | Содержание и форма физических упражнений. Понятие о технике физических упражнений и ее структуре. Средства физической  | 2 |

|   |     |   |  |   |
|---|-----|---|--|---|
|   |     | на совершенствование физической подготовленности.   | культуры, используемые в развитии физических качеств и двигательных способностей на занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта, направленные на совершенствование физической подготовленности. Средства физической культуры, используемые в обучении двигательным действиям на занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физической культуры.  |   |
|   | 3.1 | Методы планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений.                                      | Понятие «физическая нагрузка». Виды физических нагрузок и их интенсивность. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений: объем нагрузки, интенсивность нагрузки. Виды физической нагрузки. Характер физической нагрузки. Типы интервалов отдыха. Классификация методов, связанных с нормированием и управлением нагрузкой в процессе выполнения физических упражнений. Индивидуальный подход в процессе планирования физической нагрузки.   | 2 |
| 4 | 4.1 | Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. | Формирование двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения двигательным действиям. Закономерности формирования двигательных умений и навыков. 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 подходы в обучении технике двигательных действий на занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Взаимосвязь средств и методов, используемых в обучении технике двигательных действий на занятиях по базовым видам | 1 |

|  |     |   |  |   |
|--|-----|---|--|---|
|  |     |   | двигательной деятельности и видам спорта.  |   |
|  | 4.1 | Методика развития физических качеств и двигательных способностей, направленная на повышение уровня физической подготовленности. | Методические особенности развития физических качеств и двигательных способностей на занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Методические подходы в развитии физических качеств и двигательных способностей на занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Взаимосвязь средств и методов, используемых в развитии физических качеств и двигательных способностей на занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта с направленностью на повышение уровня физической подготовленности. | 1 |
|  | 4.1 | Индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма.                      | Индивидуальный выбор систем физических упражнений или видов спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка, учитывающая индивидуальные особенности развития организма. Цель и задачи индивидуальных программ физической подготовки. Особенности планирования и содержания индивидуальных программ физической подготовки.   | 2 |

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

| Модуль | Номер раздела | Тема  | Содержание   | Трудоемкость (в часах) |
|--------|---------------|---|--|------------------------|
| 1      | 1.2           | Методика использования положений дидактики, теории и методики физической культуры, терминологии физических упражнений в | 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 гимнастике. Терминология физических упражнений на занятиях | 1                      |

|  |     |   |   |   |
|--|-----|---|---|---|
|  |     | учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта.   | по легкой атлетике. Терминология физических упражнений на занятиях по спортивным играм. Терминология физических упражнений на занятиях оздоровительными видами физической культуры.   |   |
|  | 1.2 | Методика подбора физических упражнений с учетом физиологических особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. | Методика подбора физических упражнений с учетом физиологических особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях по гимнастике. Методика подбора физических упражнений с учетом физиологических особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях по легкой атлетике. Методика подбора физических упражнений с учетом физиологических особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях по спортивным играм.<br>Методика подбора физических упражнений с учетом физиологических особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях оздоровительными видами физической культуры. | 1 |
|  | 1.2 | Методика дозирования и нормирования физической нагрузки в процессе занятий базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.   | Методика дозирования и нормирования физической нагрузки в процессе занятий гимнастикой.<br>Методика дозирования и нормирования физической нагрузки в процессе занятий легкой атлетикой.<br>Методика дозирования и нормирования физической нагрузки в процессе занятий спортивными играми. Методика дозирования и нормирования физической нагрузки в процессе занятий оздоровительными видами физической культуры.   | 1 |
|  | 1.2 | Методика  | Методические особенности  | 1 |

|   |     |  |   |   |
|---|-----|--|---|---|
|   |     | планирования оптимального двигательного режима студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности.             | оптимизации двигательной активности студентов на основе занятий базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта с учетом будущей профессиональной деятельности. Методические особенности формирования оптимальной двигательной активности средствами физической культуры и спорта в режиме дня современного студента. Современные методы измерения и оценки двигательной активности студентов. Методы количественной оценки влияния двигательной активности на здоровье и физическое развитие студентов. Методика планирования оптимального двигательного режима студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности. Методика подбора средств и методов физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте. |   |
| 2 | 2.2 | Методика определения показателей здорового образа жизни.   | Здоровье населения и методы его изучения. Медицинская демография и методы изучения основных показателей. Заболеваемость населения, методы изучения. Инвалидность населения, методы изучения. Физическое развитие, методы изучения. Методика расчета интегральных индексов потерь здоровья.  | 1 |
|   | 2.2 | Методика проведения медико-биологического исследования физического состояния обучающихся с целью здравьесбережения. Методика | Методы оценки физического здоровья. Методика оценки физического развития обучающихся на основе антропометрических показателей. Методика оценки физического развития обучающихся на основе физиометрических показателей. Экспресс-оценка уровня физического здоровья Г.Л. Апанасенко.  | 2 |

|   |     |  |   |   |
|---|-----|--|---|---|
|   |     | оценки уровня здоровья обучающихся.  |   |   |
|   | 2.2 | Методика использования здоровьесберегающих технологий в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта.          | Здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях по легкой атлетике. Здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях по гимнастике.<br>Здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях по спортивным играм.<br>Здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях по плаванию. Здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях по лыжной подготовке.   | 1 |
| 3 | 3.2 | Методика использования принципов и методов физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. | Общепедагогические принципы физической культуры и спорта.<br>Специфические принципы физической культуры и спорта.<br>Методы, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях по гимнастике. Методы, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях по легкой атлетике.<br>Методы, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях по спортивным играм. Методы, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях оздоровительной физической культурой. | 1 |
|   | 3.2 | Методика подбора физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств и формирования                       | Методика подбора физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях по гимнастике. Методика подбора физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях по   | 2 |

|   |     |  |  |   |
|---|-----|--|--|---|
|   |     | я<br>двигательных<br>навыков на<br>занятиях<br>базовыми<br>видами<br>двигательной<br>деятельности<br>и различными<br>видами<br>спорта.         | легкой атлетике. Методика подбора физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях по спортивным играм.<br>Методика подбора физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях оздоровительной физической культурой.   |   |
|   | 3.2 | Методика планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений для обучения двигательным действиям и развития физических качеств. | Методика планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений для обучения двигательным действиям и развития физических качеств на занятиях по гимнастике. Методика планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений для обучения двигательным действиям и развития физических качеств на занятиях по легкой атлетике.<br>Методика планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений для обучения двигательным действиям и развития физических качеств на занятиях по спортивным играм. Методика планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений для обучения двигательным действиям и развития физических качеств на занятиях оздоровительной физической культурой. | 2 |
| 4 | 4.2 | Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта с учетом индив                  | Методика обучения двигательным действиям на занятиях по гимнастике. Методика обучения двигательным действиям на занятиях по легкой атлетике. Методика обучения двигательным действиям на занятиях по спортивным играм.<br>Методика обучения двигательным действиям на занятиях оздоровительной физической культурой.   | 1 |

|  |     |  |   |   |
|--|-----|--|---|---|
|  |     | идуальных особенностей обучающихся.  |   |   |
|  | 4.2 | Методика развития физических качеств и двигательных способностей с учетом индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности обучающихся.                              | Методика развития физических качеств и двигательных способностей на занятиях по гимнастике. Методика развития физических качеств и двигательных способностей на занятиях по легкой атлетике.<br>Методика развития физических качеств и двигательных способностей на занятиях по спортивным играм.<br>Методика развития физических качеств и двигательных способностей на занятиях оздоровительной физической культурой. | 1 |
|  | 4.2 | Методика оценки физических способностей и техники выполнения физических упражнений.<br>Методика определения уровня физической подготовленности на основе современных методик оценки. | Методика оценки общей и специальной выносливости.<br>Методика оценки гибкости.<br>Методика оценки ловкости.<br>Методика оценки быстроты.<br>Методика оценки скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.<br>Экспертная оценка техники выполнения двигательных действий.<br>Методика определения уровня физической подготовленности по двигательным тестам и методам индексов.                 | 1 |
|  | 4.2 | Методика разработки индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма.  | Методика планирования индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма.<br>Методика разработки содержания индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма.<br>Методика дозирования и нормирования физической нагрузки в индивидуальных программах  | 1 |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | физической подготовки,<br>учитывающих индивидуальные<br>особенности развития организма. |  |
|--|--|---|--|

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

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

### **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           | <p>Истоки и эволюция формирования теории физической культуры.</p> <p>Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. Физическая культура как вид культуры. Структура физической культуры. Функции физической культуры. Система физической культуры.</p> <p>Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.</p> <p>Функциональные состояния, их виды.</p> <p>Функциональные сдвиги в организме при выполнении физической нагрузки различной мощности. Физическая работоспособность.</p> <p>Физиологические основы утомления. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.</p> | <p>подбор и анализ источников научно-методической литературы; обзор статей; составление тезисов; подготовка сообщений.</p> | 4                      |

|  |     |  |  |   |
|--|-----|--|--|---|
|  |     | <p>Методическая сущность физических упражнений с точки зрения видов спорта. Тренирующее воздействие физической нагрузки на организм обучающихся.</p> <p>Планирование физической нагрузки для занятий оздоровительными видами физической культуры и спорта.</p> <p>Современные методы и средства совершенствования физической подготовленности.</p>   |  |   |
|  | 1.2 | <p>Базовые виды двигательной деятельности.</p> <p>Современные подходы к постановке цели и задач в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Терминология физических упражнений на занятиях различными видами спорта.</p> <p>Физиологические особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Методические особенности подбора физических упражнений для развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами</p> | <p>проектирование групповых заданий.</p> | 4 |

|   |     |  |  |   |
|---|-----|--|--|---|
|   |     | спорта. Современные методики подбора физических упражнений для развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.  |  |   |
| 2 | 2.1 | <p>Проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи на современном этапе.</p> <p>Здоровье и определяющие его факторы. Взаимосвязь общей культуры студентов и их образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и их личное отношение к здоровью.</p> <p>Механизмы саморегуляции организма человека. Здоровый образ жизни и его основные элементы.</p> <p>Принципы обеспечения и критерии эффективности здорового образа жизни.</p> <p>Типы образовательных технологий, направленных на здоровьесбережение.</p> <p>Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие образовательные технологии.</p> | <p>подбор и анализ источников научно-методической литературы; обзор статей; составление тезисов; подготовка сообщений.</p> | 4 |
|   | 2.2 | <p>Современные методики медико-биологического исследования физического состояния обучающихся.</p> <p>Современные методики оценки физического здоровья. Современные методики использования</p>  | проектирование групповых заданий.  | 4 |

|   |     |   |  |   |
|---|-----|---|--|---|
|   |     | 健康发展保育技術在教學中的應用<br>здоровьесберегающих технологий в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта.   |  |   |
| 3 | 3.1 | <p>Основные стороны процесса физического воспитания и понятие о методических принципах. Основные методические принципы физического воспитания, отражающие специфические закономерности построения занятий физическими упражнениями. Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе. Возможности методов строго регламентированного упражнения. Методы обучения и совершенствования техники двигательных действий. Методы воспитания физических качеств и развития двигательных способностей. Различные классификации средств и методов, используемых на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Современные средства физической культуры и спорта, направленные на совершенствование физической подготовленности. «Внутренняя» и «внешняя» сторона физической нагрузки.</p> | <p>подбор и анализ источников научно-методической литературы; обзор статей; составление тезисов; подготовка сообщений.</p> | 7 |

|  |     |   |                                   |   |
|--|-----|---|-----------------------------------|---|
|  |     | Параметры физической нагрузки и сущность их взаимосвязи. Сущность типов интервалов отдыха.  |                                   |   |
|  | 3.2 | <p>Методические особенности взаимосвязи принципов физического воспитания в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств. Технология использования методов строго регламентированного упражнения в обучении и совершенствовании техники двигательных действий на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Технология использования методов строго регламентированного упражнения в развитии физических качеств и двигательных способностей на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Технология использования основных средств физической культуры, направленных на совершенствование физической подготовленности, на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Технология планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений на занятиях базовыми видами</p> | проектирование групповых заданий. | 7 |

|   |     |  |  |   |
|---|-----|--|--|---|
|   |     | двигательной деятельности и видами спорта.   |  |   |
| 4 | 4.1 | <p>Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.</p> <p>Методические особенности процесса обучения двигательным действиям. Структурные закономерности, лежащие в основе современной теории и методики обучения двигательным действиям.</p> <p>Теория поэтапного формирования двигательных действий.</p> <p>Физиологические фазы формирования двигательных навыков.</p> <p>Основные опорные точки и ориентировочная основа двигательного действия. Методические особенности развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Методические особенности развития силовых, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Физическая подготовка как средство совершенствования физической подготовленности.</p> <p>Индивидуальные программы физической подготовки на основе ППФ, учитывающие индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности.</p> | <p>подбор и анализ источников научно-методической литературы; обзор статей; составление тезисов; подготовка сообщений.</p> | 4 |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
| 4.2 | <p>Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта с использованием современных средств и методов. Методика развития физических качеств и двигательных способностей на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта с использованием современных средств и методов. Подбор контрольных упражнений-тестов для определения показателей выносливости, гибкости, ловкости, быстроты, силы. Подбор контрольных упражнений-тестов для определения показателей силовых, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Современные методики оценки уровня физической подготовленности.</p> <p>Методика планирования индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма. Методика разработки содержания индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития</p> | <p>проектирование групповых заданий.</p> | 4 |
|-----|---|--|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | организма. Методика дозирования и нормирования физической нагрузки в индивидуальных программах физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма. |  |
|--|--|--|

#### **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.)

##### **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+e) 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+e) 3. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: Учебное пособие для вузов / Л.В. Капилевич. - Москва: Юрайт, 2021. - 141 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/470121> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-534-09793-1 <https://urait.ru/bcode/470121> 4. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: Учебное пособие для вузов / Г.Н. Германов. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2021. - 224 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/472703> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-534-04492-8 <https://urait.ru/bcode/472703> 5. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/454861> 6. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В.

Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2.  
— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/446683> 7. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8.  
— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973>

## 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. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 6-е изд, стер. - Москва: Академия, 2010. - 520 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7052-0. (20 шт.) 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 для вузов / М.Д. Рипа , И.В. Кулькова - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2021. - 158 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/472815> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-534-07260-0 <https://urait.ru/bcode/472815> 2. Никитушкин В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: Учебное пособие для вузов / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2021. - 246 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/472458> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-534-07339-3 <https://urait.ru/bcode/472458>

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

| Название   | Ссылка  |
|--|---|
| Электронно-библиотечная система «Юрайт»                              | <a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>                     |
| Электронно-библиотечная система «Консультант студента»               | <a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a>                   |
| Электронно-библиотечная система «Троицкий мост»                      | <a href="http://www.trmost.com/tm-main.shtml?lib">http://www.trmost.com/tm-main.shtml?lib</a> |
| Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU                           | <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>                                       |
| Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ | <a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>                                 |
| Вестник спортивной науки (журнал)                                    | <a href="https://www.vniifk.ru/arhiv_vsn.php">https://www.vniifk.ru/arhiv_vsn.php</a>         |

|   |   |
|---|---|
| Теория и практика физической культуры (журнал)                    | <a href="http://teoriya.ru/ru">http://teoriya.ru/ru</a>   |
| Культура физическая и здоровье (журнал)                           | <a href="http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html">http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html</a>                               |
| Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал) | <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a>                                   |
| Физическая культура, спорт – наука и практика (журнал)            | <a href="https://kgufkst.ru/science/nauchno-metodicheskiy-zhurnal/">https://kgufkst.ru/science/nauchno-metodicheskiy-zhurnal/</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:

## **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, закрепленной расписанием по факультету |
| Учебные аудитории для проведения практических занятий  |  |
| Учебные аудитории для промежуточной аттестации   |  |
| Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций                       | Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре    |
| Учебные аудитории для текущей аттестации   |  |

## **8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

Программа курса «Физическая культура и спорт» строится по модульному принципу. При прохождении курса планируется для очной формы обучения четыре модуля, для заочной формы обучения один модуль, каждый из которых состоит из двух разделов: 1) Теоретические основы физической культуры. 2) Методические основы физической культуры. 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 помостью 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 заключительно 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 балльной 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 учитываться 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:  
Марина Юрьевна Федорова

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» 20\_\_\_\_ г.