

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.25 Физическая культура и спорт  
на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 13.03.02 - Электроэнергетика и  
электротехника

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

Профиль – Электроснабжение (для набора 2021)  
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 обязательной 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.	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	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	<p>Знать: основы здорового образа жизни; нормы здорового образа жизни; физическая подготовка человека; методические особенности влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; физическая подготовленность, ее уровни, средства и методы совершенствования; 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.</p> <p>Уметь: 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; определять</p>

показатели здорового образа жизни; 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; использовать здоровьесберегающие технологии в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; 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; осуществлять обучение двигательным действиям и развитие физических качеств на основе здоровьесберегающих технологий.

Владеть: методикой определения показателей здорового образа жизни; методикой оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; методикой проведения медико-биологического исследования физического состояния обучающихся с целью

		<p>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; 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.</p>
УК-7	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	<p>Знать: 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;</p>

профилактика профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте; 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 повышения уровня физической подготовленности; методы распределения физических нагрузок при подборе физических упражнений; индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма.

Уметь: 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; использовать принципы, 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.

Владеть: 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; 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

		<p>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.</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	Теоретические основы физической культуры и спорта.	<p>Основные положения теории и методики физической культуры и спорта. Основные понятия в теории и методике физической культуры и спорта.</p> <p>Физиологические особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков.</p> <p>Физиологические основы физических</p>	48	4	0	0	44

			<p>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.</p>						
	1.2	Методические	Методика обучения	24	0	2	0	22	

		основы физической культуры и спорта.	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.					
Итого				72	4	2	0	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	- Основные положения теории и методики физической культуры и спорта. Основные понятия в теории и методике физической	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. Основные понятия в теории и методике физической культуры и спорта, их краткая	2

<p>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.</p>	<p>характеристика. Понятие о физической работоспособности. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств. Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Физиологические основы оздоровительной физической культуры. Классификация физических нагрузок, оказывающих тренирующее воздействие на организм обучающихся. Показатели величины тренировочных нагрузок. Физиологические границы и педагогические критерии зон тренировочных нагрузок. 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 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,</p>
--	---

			используемые в развитии физических качеств и двигательных способностей на занятиях по базовым видам двигательной деятельности.	
	1.1	<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 физической подготовленности. Индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма.</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

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

Модуль	Номер	Тема	Содержание	Трудоемкость
--------	-------	------	------------	--------------

	раздела		(в часах)	
1	1.2	<p>Методика обучения двигательным действиям и развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.</p> <p>Методика оценки физических способностей и техники выполнения физических упражнений.</p> <p>Методика определения уровня физической подготовленности на основе современных методик оценки.</p> <p>Методика разработки индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма.</p>	<p>Определение цели учебных занятий по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта.</p> <p>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 оптимального двигательного режима студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Методика подбора средств и методов физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте. 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.</p> <p>Методика планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений для обучения двигательным действиям и развития</p>	2

			<p>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>	
--	--	--	---	--

### 3.2.3. 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>Двигательная активность как основной фактор здорового образа жизни и долголетия. Проблемы планирования оптимального двигательного режима студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности. Средства и методы физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний,</p>	<p>подбор и анализ источников научно-методической литературы; обзор статей; составление тезисов; подготовка сообщений.</p>	44

психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте. 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 проявлению определенных двигательных умений и навыков, по структуре

	<p>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.</p>		
--	--	--	--

	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 подбора средств и методов физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте. Методика дозирования и нормирования физической нагрузки в процессе занятий базовыми видами двигательной деятельности. Методика планирования оптимального двигательного режима студентов с учетом</p>	проектирование групповых заданий.	22
--	-----	--	-----------------------------------	----

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.	
--	--	---	--

#### **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+е) 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. 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. 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. 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/defaultx.asp?">https://elibrary.ru/defaultx.asp?</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 по очной форме обучения четыре модуля, по заочной форме 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 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:  
Марина Юрьевна Федорова

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

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