

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

Геберт В.К.

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.Б.08.Физическая культура и спорт

на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 37.03.01 – Психология

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

Профиль – Психология (для набора 2020)

Форма обучения очная, очно-заочная, заочная

## 1. Организационно-методический раздел

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

формирование у студентов теоретических и методических основ физической культуры, направленных на поддержание должного уровня физической подготовленности, 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.

### 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.

#### Очная форма

| Виды занятий                               | Распределение по семестрам |  | Всего часов |
|--------------------------------------------|----------------------------|--|-------------|
|                                            | 1 семестр                  |  |             |
| Общая трудоемкость                         |                            |  | 72          |
| Аудиторные занятия, в т.ч.                 | 34                         |  | 34          |
| лекционные (ЛК)                            | 17                         |  | 17          |
| практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)        | 17                         |  | 17          |
| лабораторные (ЛР)                          | 0                          |  | 0           |
| Самостоятельная работа студентов (СРС)     | 38                         |  | 38          |
| Форма промежуточной аттестации в семестре  | Зачет                      |  | 0           |
| Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП) |                            |  |             |

#### Очно-заочная форма

| Виды занятий                               | Распределение по семестрам | Всего часов |
|--------------------------------------------|----------------------------|-------------|
|                                            | 1 семестр                  |             |
| Общая трудоемкость                         |                            | 72          |
| Аудиторные занятия, в т.ч.                 | 17                         | 17          |
| лекционные (ЛК)                            | 0                          | 0           |
| практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)        | 17                         | 17          |
| лабораторные (ЛР)                          | 0                          | 0           |
| Самостоятельная работа студентов (СРС)     | 55                         | 55          |
| Форма промежуточной аттестации в семестре  | Зачет                      | 0           |
| Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП) |                            |             |

### **Заочная форма**

| Виды занятий                               | Распределение по семестрам | Всего часов |
|--------------------------------------------|----------------------------|-------------|
|                                            | 4 семестр                  |             |
| Общая трудоемкость                         |                            | 72          |
| Аудиторные занятия, в т.ч.                 | 10                         | 10          |
| лекционные (ЛК)                            | 4                          | 4           |
| практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)        | 6                          | 6           |
| лабораторные (ЛР)                          | 0                          | 0           |
| Самостоятельная работа студентов (СРС)     | 62                         | 62          |
| Форма промежуточной аттестации в семестре  | Зачет                      | 0           |
| Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП) |                            |             |

## **2. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| Индекс компетенции | Содержание компетенции                                                                                                                  |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 8               | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения уровней сформированности компетенций

| Результат обучения |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знать              | <p>Пороговый:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Об истоках и эволюции формирования теории физической культуры, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> <li>2) Основные понятия в теории и методике физической культуры.</li> <li>3) Уровни физической подготовленности для студентов.</li> </ol>             |
|                    | <p>Стандартный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Возрастные и морфофункциональные особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности.</li> <li>2) Принципы, методы и средства физической культуры, направленные на совершенствование физической подготовленности.</li> </ol> |
|                    | <p>Эталонный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Методику обучения двигательным действиям.</li> <li>2) Методику развития физических качеств и воспитания двигательных способностей.</li> </ol>                                                                                                                                                                |
| Уметь              | <p>Пороговый:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Использовать принципы, методы и средства физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности.</li> <li>2) Определять антропометрические и физические особенности обучающихся.</li> </ol>                                                                                       |
|                    | <p>Стандартный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Использовать положения дидактики, теории и методики физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности.</li> <li>2) Определять правильность техники выполнения физических упражнений в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности.</li> </ol>              |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | <p>Эталонный:</p> <p>1) Осуществлять обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом особенностей обучающихся.</p> <p>2) Оценивать физические способности и технику выполнения физических упражнений.</p>                                                                                                                |
| Владеть | <p>Пороговый:</p> <p>1) Методикой использования принципов, методов и средств физической культуры в обучении техники двигательных действий и развития физических качеств, направленной на поддержание должного уровня физической подготовленности.</p> <p>2) Методикой определения антропометрических и физических особенностей обучающихся.</p> |
|         | <p>Стандартный:</p> <p>Стандартный:</p> <p>1) Методикой использования положений дидактики, теории и методики физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности.</p> <p>2) Методикой определения техники выполнения физических упражнений в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности.</p>     |
|         | <p>Эталонный:</p> <p>1) Методикой обучения двигательным действиям и развития физических качеств с учетом особенностей обучающихся.</p> <p>2) Методикой оценивания физических способностей и техники выполнения физических упражнений.</p>                                                                                                       |

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### Очная форма

| Модуль | Номер раздела | Наименование раздела                     | Всего часов | Аудиторные занятия |        |    | СРС |
|--------|---------------|------------------------------------------|-------------|--------------------|--------|----|-----|
|        |               |                                          |             | ЛК                 | ПЗ(СЗ) | ЛР |     |
| 1      | 1             | Теоретические основы физической культуры | 9           | 4                  |        |    | 5   |
|        | 2             | Методические основы физической культуры  | 9           |                    | 5      |    | 4   |
| 2      | 3             | Теоретические основы физической культуры | 9           | 5                  |        |    | 4   |
|        | 4             | Методические основы физической культуры  | 9           |                    | 4      |    | 5   |

|       |   |                                          |    |    |    |   |    |
|-------|---|------------------------------------------|----|----|----|---|----|
| 3     | 5 | Теоретические основы физической культуры | 9  | 4  |    |   | 5  |
|       | 6 | Методические основы физической культуры  | 9  |    | 4  |   | 5  |
| 4     | 7 | Теоретические основы физической культуры | 9  | 4  |    |   | 5  |
|       | 8 | Методические основы физической культуры  | 9  |    | 4  |   | 5  |
| Итого |   |                                          | 72 | 17 | 17 | 0 | 38 |

### Очно-заочная форма

| Модуль | Номер раздела | Наименование раздела                    | Всего часов | Аудиторные занятия |        |    | СРС |
|--------|---------------|-----------------------------------------|-------------|--------------------|--------|----|-----|
|        |               |                                         |             | ЛК                 | ПЗ(СЗ) | ЛР |     |
| 1      | 1             | Методические основы физической культуры | 19          |                    | 5      |    | 14  |
| 2      | 2             | Методические основы физической культуры | 18          |                    | 4      |    | 14  |
| 3      | 3             | Методические основы физической культуры | 17          |                    | 4      |    | 13  |
| 4      | 4             | Методические основы физической культуры | 18          |                    | 4      |    | 14  |
| Итого  |               |                                         | 72          | 0                  | 17     | 0  | 55  |

### Заочная форма

| Модуль | Номер раздела | Наименование раздела                     | Всего часов | Аудиторные занятия |        |    | СРС |
|--------|---------------|------------------------------------------|-------------|--------------------|--------|----|-----|
|        |               |                                          |             | ЛК                 | ПЗ(СЗ) | ЛР |     |
| 1      | 1             | Теоретические основы физической культуры | 36          | 4                  |        |    | 32  |
|        | 2             | Методические основы физической культуры  | 36          |                    | 6      |    | 30  |
| Итого  |               |                                          | 72          | 4                  | 6      | 0  | 62  |

## 3.2. Лекционные занятия

### Очная форма

| Модуль | Номер раздела | Содержание лекционных занятий |
|--------|---------------|-------------------------------|
|--------|---------------|-------------------------------|

|   |   |                                                                                                                                                                                                                               |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 1 | Основные понятия в теории и методике физической культуры. Возрастные и морфофункциональные особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности. |
|   | 2 |                                                                                                                                                                                                                               |
| 2 | 3 | Дидактические принципы, используемые при занятиях различными видами физической культуры. Методы физической культуры.                                                                                                          |
| 3 | 5 | Основные средства физической культуры. Физические качества и двигательные способности с методикой развития и воспитания.                                                                                                      |
| 4 | 7 | Техника двигательных действий с методикой обучения. Антропометрические и физические особенности студентов вузов.                                                                                                              |

#### **Заочная форма**

| Модуль | Номер раздела | Содержание лекционных занятий                                         |
|--------|---------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1      | 1             | Методы физической культуры.<br>Основные средства физической культуры. |
|        | 2             |                                                                       |

### **3.3. Практические (семинарские) занятия**

#### **Очная форма**

| Модуль | Номер раздела | Содержание практических(семинарских) занятий                                                                                                                                                                                     |
|--------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | 2             | Методические особенности развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности.<br>Методические особенности формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности. |

|   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | 4 | <p>Методические особенности использования дидактических принципов на занятиях различными видами физической культуры.</p> <p>Методические особенности использования методов физической культуры в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.</p>              |
| 3 | 6 | <p>Методические особенности использования средств физической культуры в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.</p> <p>Методические особенности использования средств и методов в развитии физических качеств и воспитании двигательных способностей.</p> |
| 4 | 8 | <p>Методические особенности использования средств и методов в обучении технике двигательных действий.</p> <p>Методические особенности оценивания физических способностей и техники выполнения физических упражнений.</p>                                                         |

#### Очно-заочная форма

| Модуль | Номер раздела | Содержание практических(семинарских) занятий                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | 1             | <p>Методические особенности развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности.</p> <p>Методические особенности формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности.</p>                                      |
| 2      | 2             | <p>Методические особенности использования дидактических принципов на занятиях различными видами физической культуры.</p> <p>Методические особенности использования методов физической культуры в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.</p>              |
| 3      | 3             | <p>Методические особенности использования средств физической культуры в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.</p> <p>Методические особенности использования средств и методов в развитии физических качеств и воспитании двигательных способностей.</p> |

|   |   |                                                                                                                                                                                                                          |
|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | 4 | <p>Методические особенности использования средств и методов в обучении технике двигательных действий.</p> <p>Методические особенности оценивания физических способностей и техники выполнения физических упражнений.</p> |
|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Заочная форма

| Модуль | Номер раздела | Содержание практических(семинарских) занятий                                                                                                                                                                                                |
|--------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | 2             | <p>Методические особенности развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности.</p> <p>Методические особенности формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности.</p> |

### 3.4. Лабораторные занятия

### 3.5. Организация самостоятельной работы

#### Очная форма

| Модуль | Номер раздела | Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение                                                                                  | Виды самостоятельной работы                                                                                                 |
|--------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | 1             | Истоки и эволюция формирования теории физической культуры. Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. | - подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - составление тезисов; - подготовка сообщений. |
| 1      | 2             | Современные методики развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности.                                      | - проектирование групповых заданий.                                                                                         |
| 2      | 3             | Дидактические закономерности основных видов физической культуры. Базовые виды двигательной деятельности студентов вузов.                     | - подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - составление тезисов; - подготовка сообщений. |
| 2      | 4             | Современные методики формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности.                                | - проектирование групповых заданий.                                                                                         |

|   |   |                                                                                                     |                                                                                                                             |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | 5 | Различные классификации средств и методов, используемых на занятиях по физической культуре.         | - подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - составление тезисов; - подготовка сообщений. |
| 3 | 6 | Современные методы и средства, используемые на занятиях по физической культуре.                     | - проектирование групповых заданий.                                                                                         |
| 4 | 7 | Технология обучения технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности.       | - подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - составление тезисов; - подготовка сообщений. |
| 4 | 8 | Современные методики оценивания физических способностей и техники выполнения физических упражнений. | - проектирование групповых заданий.                                                                                         |

#### Очно-заочная форма

| Модуль | Номер раздела | Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение                                                   | Виды самостоятельной работы         |
|--------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1      | 1             | Современные методики развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности.       | - проектирование групповых заданий. |
| 2      | 2             | Современные методики формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности. | - проектирование групповых заданий. |
| 3      | 3             | Современные методы и средства, используемые на занятиях по физической культуре.                               | - проектирование групповых заданий. |
| 4      | 4             | Современные методики оценивания физических способностей и техники выполнения физических упражнений.           | - проектирование групповых заданий. |

#### Заочная форма

| Модуль | Номер раздела | Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение | Виды самостоятельной работы |
|--------|---------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|--------|---------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------|

|   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                             |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 1 | Основные понятия в теории и методике физической культуры. Возрастные и морфофункциональные особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности. Дидактические принципы, используемые на занятиях различными видами физической культуры. Физические качества и двигательные способности с методикой развития и воспитания. Техника двигательных действий с методикой обучения. Антропометрические и физические особенности студентов вузов. Дидактические закономерности основных видов физической культуры. Базовые виды двигательной деятельности студентов вузов. Различные классификации средств и методов, используемых на занятиях по физической культуре. Технология обучения технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности. | - подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - составление тезисов; - подготовка сообщений. |
| 1 | 2 | Современные методики развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности. Современные методики формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности. Современные методы и средства, используемые на занятиях по физической культуре. Современные методики оценивания физических способностей и техники выполнения физических упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - проектирование групповых заданий.                                                                                         |

#### 4. Интерактивные формы образовательных технологий

| Модуль | Номер раздела | Вид учебных занятий  | Образовательные технологии                                                                                                                                                    | Количество часов |
|--------|---------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1      | 1,2           | лекции, практические | - интерактивные лекции с использованием мультимедиа; - лекции с использованием презентаций. - работа в группах по проектированию; - учебные дискуссии; - ситуационные задачи. | 4,5              |
| 2      | 3,4           | лекции, практические | - интерактивные лекции с использованием мультимедиа; - лекции с использованием презентаций. - работа в группах по проектированию; - учебные дискуссии; - ситуационные задачи. | 5,4              |
| 3      | 4,5           | лекции, практические | - интерактивные лекции с использованием мультимедиа; - лекции с использованием презентаций. - работа в группах по проектированию; - учебные дискуссии; - ситуационные задачи. | 4,4              |

|   |     |                         |                                                                                                                                                                               |     |
|---|-----|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4 | 6,7 | лекции,<br>практические | - интерактивные лекции с использованием мультимедиа; - лекции с использованием презентаций. - работа в группах по проектированию; - учебные дискуссии; - ситуационные задачи. | 4,4 |
|---|-----|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

## **5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

### Фонд оценочных средств

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

### **6.1. Основная литература**

#### **6.1.1. Печатные издания**

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]: учеб. пособие / Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М.; под ред. Ю.Д. Железняка. – 4-е изд., перераб. – М.: Академия, 2010. – 272 с. (22 шт.)
2. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с. (27 шт.)

#### **6.1.2. Издания из ЭБС**

1. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A](http://www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A).
2. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22](http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22).
3. Рипа М.Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учебное пособие для академического бакалавриата / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 170 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04612-0. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECEBE815](http://www.biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECEBE815).

### **6.2. Дополнительная литература**

#### **6.2.1. Печатные издания**

1. Гимнастика [Текст]: учебник / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 448 с. (18 шт.)
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения [Текст]: учеб. пособие / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 336 с. (17 шт.)
3. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение [Текст]: учебник / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 520 с. (20 шт.)

#### **6.2.2. Издания из ЭБС**

1. Никитушкин В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECEBE815](http://www.biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECEBE815).

### **6.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

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

Сайт Министерства образования РФ <http://mon.gov.ru/structure/minister/>

Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ <http://lib.sportedu.ru>

Вестник спортивной науки (журнал) [www.vniifk.ru](http://www.vniifk.ru)

Всероссийский НИИ физической культуры и спорта [www.vniifk.ru](http://www.vniifk.ru)

Теория и практика физической культуры (журнал) <http://tpfk.infosport.ru>

Культура физическая и здоровье (журнал) [www.delpress.ru](http://www.delpress.ru)

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал) <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

«Культура здоровой жизни» (журнал) <http://kzg.narod.ru>

Физическая культура, спорт – наука и практика (журнал) <http://kgufkst.ru/kgufk/html/gyr.html>

## **7. Перечень программного обеспечения**

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

Программное обеспечение специального назначения:

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

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129, ауд. 14-515

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Комплект специальной учебной мебели. Доска аудиторная. Интерактивная система Smart technologies SMART Board 680i2. Переносное мультимедийное оборудование: ноутбук, проектор (по запросу преподавателя). Наглядность переносная.

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129, ауд. 14-532

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Комплект специальной учебной мебели. Доска аудиторная.

Переносное мультимедийное оборудование: ноутбук, проектор (по запросу преподавателя). Наглядность переносная.

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129, ауд. 14-513

Компьютерный класс.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы

Комплект специальной учебной мебели. Доска передвижная поворотная.

Доска магнитно-маркерная белая.

7 - ПК (в т.ч. преподавательский).

Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

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

Программа курса «Физическая культура и спорт» строится по модульному принципу. При прохождении курса студентами заочного отделения планируется один модуль, который 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: Федорова Марина Юрьевна, заведующий кафедрой, Бочарникова Наталья Валентиновна, доцент

**Рассмотрена на заседании кафедры  
(протокол от 31.08.2020 г. № 1)**