

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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.33. Физическая культура и спорт

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

для направления подготовки (специальности) 39.03.02 – Социальная работа

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

Профиль – Социальная работа в различных сферах жизнедеятельности (для набора 2013)

Форма обучения 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.

Заочная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	2 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 поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения уровней сформированности компетенций

Результат обучения	
Знать	Пороговый: 1) Об истоках и эволюции формирования теории физической культуры, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта. 2) Основные понятия в теории и методике физической культуры. 3) Уровни физической подготовленности для студентов.
	Стандартный: 1) Возрастные и морфофункциональные особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности. 2) Принципы, методы и средства физической культуры, направленные на совершенствование физической подготовленности.
	Эталонный: 1) Методику обучения двигательным действиям. 2) Методику развития физических качеств и воспитания двигательных способностей, направленную на повышения уровня физической подготовленности.
Уметь	Пороговый: 1) Использовать принципы, методы и средства физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности. 2) Определять антропометрические и физические особенности обучающихся.
	Стандартный: 1) Использовать положения дидактики, теории и методики физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности. 2) Определять правильность техники выполнения физических упражнений в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности.

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

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

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

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лекционных занятий
1	1	Методы физической культуры, направленные на поддержание должного уровня физической подготовленности. Основные средства физической культуры, направленные на поддержание должного уровня физической подготовленности.
	2	

3.3. Практические (семинарские) занятия

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
1	1	
	2	Методические особенности развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности. Методические особенности развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности.

3.4. Лабораторные занятия

3.5. Организация самостоятельной работы

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.	4,6

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.
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.
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.

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/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2.

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

Всероссийский НИИ физической культуры и спорта www.vniifk.ru
Теория и практика физической культуры (журнал) <http://tpfk.infosport.ru>
Культура физическая и здоровье (журнал) 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 "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129,
ауд. 14-201.

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

Комплект специализированной учебной мебели.

Доска аудиторная меловая.

Переносное мультимедийное оборудование: ноутбук, проектор, экран, акустическая система

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129,
ауд. 14-301.

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

Комплект специализированной учебной мебели.

Доска аудиторная меловая.

Мультимедийное оборудование: мультимедийный стационарный проектор, экран, переносной ноутбук

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129,
ауд. 14-405.

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

Комплект специализированной учебной мебели.

Доска аудиторная меловая.

Мультимедийное оборудование: переносной ноутбук, интерактивная доска, проектор, переносная акустическая система

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129,
ауд. 14-419.

Компьютерный класс.

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

Комплект специализированной учебной мебели.

Доска аудиторная меловая.

ПК-30 шт. (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 04.09.2017 г. № 2)**