

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.22.Физическая культура и спорт

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

для направления подготовки (специальности) 41.03.05 – Международные отношения

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

Профиль – Международная безопасность (для набора 2014)

Форма обучения очная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

формирование у студентов теоретических и методических основ физической культуры, способствующих формированию профессиональных компетенций, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность бакалавров.

Задачи изучения дисциплины:

обеспечение научного и методического осмысления основ физической культуры; 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
	6 семестр	
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	36	36
лекционные (ЛК)	18	18
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	18	18
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	36	36
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 10	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	Пороговый: 1) Об истоках и эволюции формирования теории физической культуры, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта. 2) Дидактические закономерности основных видов физической культуры. 3) Основные понятия в теории и методике физической культуры.
	Стандартный: 1) Возрастные и морфофункциональные особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков при занятиях базовыми видами двигательной деятельности. 2) Принципы, методы и средства физической культуры.
	Эталонный: 1) Методику обучения двигательным действиям. 2) Методику развития физических качеств и воспитания двигательных способностей.
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. 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 с учетом особенностей обучающихся. 2) Методикой оценивания физических способностей и техники выполнения физических упражнений.

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		5		4
4	7	Теоретические основы физической культуры	9	5			4
	8	Методические основы физической культуры	9		4		5
Итого			72	18	18	0	36

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 при занятиях базовыми видами двигательной деятельности.
	2	
2	3	Дидактические принципы, используемые при занятиях различными видами физической культуры. Методы физической культуры
	4	
3	5	Основные средства физической культуры Физические качества и двигательные способности с методикой развития и воспитания.
	6	
4	7	Техника двигательных действий с методикой обучения. Антропометрические и физические особенности студентов вузов.
	8	

3.3. Практические (семинарские) занятия

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
1	1	
	2	Методические особенности развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности. Методические особенности формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности.
2	3	
	4	Методические особенности использования дидактических принципов на занятиях различными видами физической культуры. Методические особенности использования методов физической культуры в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.
3	5	
	6	Методические особенности использования средств физической культуры в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств. Методические особенности использования средств и методов в развитии физических качеств и воспитании двигательных способностей.
4	7	
	8	Методические особенности использования средств и методов в обучении технике двигательных действий. Методические особенности оценивания физических способностей и техники выполнения физических упражнений.

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.

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	5,6	лекции, практические	- интерактивные лекции с использованием мультимедиа; - лекции с использованием презентаций; - работа в группах по проектированию; - учебные дискуссии; - ситуационные задачи.	4,5
4	7,8	лекции, практические	- интерактивные лекции с использованием мультимедиа; - лекции с использованием презентаций. - работа в группах по проектированию; - учебные дискуссии; - ситуационные задачи.	5,4

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, Юрий Дмитриевич. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учеб. пособие / Железняк Юрий Дмитриевич, Минбулатов Вагаб Минбулатович; под ред. Ю.Д. Железняка. - 4-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2010. - 272 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-6404-8. (22 шт.)
2. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : учеб. пособие / Железняк Юрий Дмитриевич [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка. - 4-е изд., стер. - Москва : Академия, 2010. - 272 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-6404-8. (32 шт.)
3. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - Москва : Советский спорт, 2007. - 464 с. - ISBN 978-5-9718-0192-4. (27 шт.)
4. Федорова, М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика : учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 2: Практические основы спортивной тренировки / М. Ю. Федорова, Е. И. Овчинникова. - Чита : ЗабГУ, 2014. - 237 с. - ISBN 978-5-9293-1260-1. - ISBN 978-5-9293-1261-8. (26+е)
5. Федорова, М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика : учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 1 : Теория спортивной тренировки / М. Ю. Федорова. - Чита : ЗабГУ, 2014. - 202 с. - ISBN 978-5-9293-1259-5. (27+е)

6.1.2. Издания из ЭБС

6.2. Дополнительная литература

6.2.1. Печатные издания

1. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2005. - 240 с. - (Высш. проф. образование). - ISBN 5-7695-1946-0. (19 шт.)
2. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учеб. пособие / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 4-е изд., стер. - Москва : Академия, 2010. - 400 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7051-3. (25 шт.)

6.2.2. Издания из ЭБС

1. Никитушкин, Виктор Григорьевич. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : Учебное пособие / Никитушкин Виктор Григорьевич; Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Чернышева Е.Н. - 2-е изд. - Computerdata. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 217. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-04404-1.

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

672039, г. Чита, ул. Петровско-Заводская, 46а, ауд. 07-217.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации
Комплект специальной учебной мебели.

Доска аудиторная меловая.

Мультимедийное оборудование (переносное): ноутбук, проектор, экран.
672039, г. Чита, ул. Петровско-Заводская, 46а, ауд. 07-308.

Лингафонный кабинет

Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы и курсового проектирования (выполнения курсовых работ), проведения научно-исследовательской работы

Комплект специальной учебной мебели.

ПК – 13 шт. (в т.ч. преподавательский)

Мультимедийное оборудование (переносное): ноутбук, проектор, экран, колонки

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 планируется четыре модуля, 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: Федорова Марина Юрьевна заведующий кафедрой, Бочкарникова Наталья Валентиновна доцент, Гильфанова Елена Каусаровна доцент, Шарова Ольга Юрьевна старший преподаватель

**Рассмотрена на заседании кафедры
(протокол от 04.09.2017 г. № 2)**