

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Ф.И.О.

*Иванов* 20 *18* г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.10 Теория физической культуры и спорта**  
(наименование дисциплины)

Основной профессиональной образовательной программы

академического бакалавриата

(академического (ой)/прикладного (ой) бакалавриата/магистратуры)

44.03.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Физическая культура

(наименование профиля подготовки (при наличии))

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

очная

(очная, заочная)

МАГАС, 2018 г.

Составители рабочей программы

Степ. Арсена Юф. Алперт Юсупович Мух. Маргусов М.К.  
(должность, уч. степень, звание) (подпись) (Ф. И. О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры \_\_\_\_\_

Протокол заседания № 9 от «30» апрель 2018 г.

Заведующий кафедрой

Хан. Вазорсан Р.И.  
(подпись) (Ф. И. О.)

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом  
\_\_\_\_\_ факультета.

(к которому относится кафедра-составитель)

Протокол заседания № 9 от «15» март 2018 г.

Председатель учебно-методического совета

Хамид. Хамидович М.М.  
(подпись) (Ф. И. О.)

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом  
\_\_\_\_\_ факультета

(к которому относится данное направление подготовки/специальность)

Протокол заседания № 9 от «15» март 2018 г.

Председатель учебно-методического совета

Хамид. Хамидович М.М.  
(подпись) (Ф. И. О.)

Программа рассмотрена на заседании Учебно-методического совета университета

протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Председатель Учебно-методического совета университета

И.И. Рамазанов И.И.  
(подпись) (Ф. И. О.)

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.10 Теория физической культуры и спорта**  
(наименование дисциплины)

Основной профессиональной образовательной программы

академического бакалавриата  
(академического (ой)/прикладного (ой) бакалавриата/магистратуры)

44.03.01 Педагогическое образование  
(код и наименование направления подготовки/специальности)

Физическая культура  
(наименование профиля подготовки (при наличии))

**Квалификация выпускника**  
бакалавр

**Форма обучения**  
очная  
(очная, заочная)

МАГАС, 2018 г.

Составители рабочей программы

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(должность, уч. степень, звание) (подпись) (Ф. И. О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры \_\_\_\_\_

Протокол заседания № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф. И. О.)

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом  
\_\_\_\_\_ факультета.

(к которому относится кафедра-составитель)

Протокол заседания № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель учебно-методического совета

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф. И. О.)

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом  
\_\_\_\_\_ факультета

(к которому относится данное направление подготовки/специальность)

Протокол заседания № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель учебно-методического совета

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф. И. О.)

Программа рассмотрена на заседании Учебно-методического совета университета

протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель Учебно-методического совета университета \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф. И. О.)

### 1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

**Цель** – сформировать обобщающие научные представления о теории спорта и ее проблематике.

**Задачи:**

- сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам спорта, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;
- обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний в области теории спорта, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических
- принципов, средств, методов, форм организации спортивного движения, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения и навыки по специальности;
- воспитать у будущих специалистов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность в научно-исследовательской и практической деятельности в сфере спорта;
- сформировать убеждение о важности и необходимости высококвалифицированных специалистов для решения государственных задач физического совершенствования населения.

### 2. Место учебной дисциплины в структуре ооп во

Дисциплина «Теория физической культуры и спорта» относится к обязательным дисциплинам вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

В соответствии с учебным планом период обучения по дисциплине – 4, 5, 6, 7-й семестр.

Дисциплина «Теория физической культуры и спорта» в силу занимаемого ей места в ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебном плане по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование предполагает взаимосвязь с другими изучаемыми дисциплинами.

В качестве «входных» знаний дисциплины «Теория физической культуры и спорта» используются знания и умения, полученные обучающимися при изучении дисциплин Методика обучения и воспитания по профилю "Физическая культура".

Дисциплина «Теория физической культуры и спорта» может являться предшествующей при изучении дисциплин Педагогика физической культуры

Психология физической культуры.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины. ожидаемые результаты образования и компетенции обучающегося по завершении освоения программы учебной дисциплины (модуля)

Таблица 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательно	Степень реализации компетенции при изучении дисциплины (модуля)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)		
		Знания	Умения	Владения (навыки)

<b>й программы</b>				
<b>а) общекультурные компетенции</b>				
Не предусмотрены				
<b>б) общепрофессиональные компетенции</b>				
Не предусмотрены				
<b>в) профессиональные компетенции</b>				
ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов	Компетенция реализуется в части применения в профессиональной деятельности	понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий; историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения; современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки; задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки; средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и	ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта; использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту;	актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека

		воспитательные возможности;		
ПК-5 способностью осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся	Компетенция реализуется в части применения в профессиональной деятельности	основы теории обучения двигательным действиям; теоретические основы развития физических качеств; основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом; механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом; мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;	правильно использовать терминологию в области физической культуры; оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;	основными методами, средствами и формами воспитания; оценивать и интерпретировать различные педагогические факты и явления; применять на практике знания о формировании и сплочении детского коллектива; применять в практической деятельности инновационные педагогические идеи
ПК-14 способностью разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы	Компетенция реализуется в части применения в профессиональной деятельности	понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры; особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательные	находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития	основными методами, средствами и формами воспитания; оценивать и интерпретировать различные педагогические факты и явления; применять на практике знания о формировании

		одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением; структуру и основы построения процесса спортивной подготовки; основы теории соревновательной деятельности; основы спортивной ориентации и спортивного отбора		и сплочении детского коллектива; применять в практической деятельности инновационные педагогические идеи
--	--	--	--	--

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Виды учебных занятий	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	в семестре 4, 5, 6, 7
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>
<b>ОБЩАЯ</b> трудоемкость по учебному плану	<b>8</b>	<b>288</b>	<b>288</b>
<b>Контактные часы</b>	<b>4,89</b>	<b>176</b>	<b>176</b>
Лекции (Л)		78	78
Семинары (С)		0	0
Практические занятия (ПЗ)		90	90
Лабораторные работы (ЛР)		0	0
Групповые консультации (ГК) и (или) индивидуальная работа с обучающимся (ИР), предусмотренные учебным планом подготовки		8	8
<b>Промежуточная аттестация:</b> Зачет	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Самостоятельная работа (СР)</b>	<b>3,11</b>	<b>112</b>	<b>112</b>
в том числе по курсовой работе (проекту)	<b>1</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

В данном разделе приводится содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий. Структура дисциплины по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий приведена в Таблице 3, содержание дисциплины по темам (разделам) – в Таблице 4.

Таблица 3. Структура дисциплины по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов					
		Всего	Контактные часы (аудиторная работа)				СР
			Л	С	ПЗ	ГК/ИК	
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>	<i>гр.5</i>	<i>гр.6</i>	<i>гр.7</i>	<i>гр.8</i>
Семестр № 4, 5, 6, 7							
1.	Создание в России системы физического воспитания	48	13	15	0	0	20
2.	Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе	48	13	15	0	2	18
3.	Физическая культура и здоровье.	48	13	15	0	2	18
4.	Основы теории и методики физической культуры	48	13	15	0	2	18
5.	Международное Олимпийское движение.	48	13	15	0	0	20
6.	Современные проблемы спорта, спортивной тренировки. Массовый, профессиональный спорт, спорт высших достижений	48	13	15	0	2	18
<b>Всего</b>		288	78	90	0	8	112
<b>Промежуточная аттестация (Зачет)</b>							0
<b>ИТОГО</b>		288	176				112

Примечание: Л – лекции, С – семинары, ПЗ – практические занятия, ГК/ИК – групповые / индивидуальные консультации

Таблица 4. Содержание дисциплины по темам (разделам)

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
1.	Создание в России системы физического	Создание системы физического образования. Основоположник научной системы физвоспитания П.Ф.

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
	воспитания	Лесгафт.
2.	Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе	Школьные программы по физической культуре в предвоенные, военные и послевоенные (1940-е) годы. Школьные программы по физической культуре в 1950-1980-е годы. Программы школьной физической культуры Российской Федерации в 1990-е годы
3.	Физическая культура и здоровье.	Характеристика здорового образа жизни. Здоровье человека. Факторы риска и способы сохранения здоровья. Роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни. Адекватная физическая нагрузка. Личная гигиена как фактор здоровья. Гигиенические требования к спортивной одежде. Естественные факторы природы как оздоровительные средства физического воспитания. Закаливание организма. Оздоровительная эффективность утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе. Дыхание при выполнении физических упражнений. Профилактика заболеваний средствами физической культуры. Влияние физических упражнений на осанку. Основы регулирования массы тела
4.	Основы теории и методики физической культуры	Физическая культура как общественное явление. Физическое воспитание. Физическое образование. Физическая подготовка. Физическое развитие. Физическое совершенство. Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания. Классификация, форма и содержание физических упражнений. Понятия: техника движений, основа, ведущее звено, детали техники. Нагрузка и отдых в процессе физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, общепедагогические методы физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип систематичности. Принцип доступности. Принцип прогрессирования. Характеристика физических качеств человека: сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота. Теоретические основы развития физических качеств. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Виды контроля. Врачебный контроль. Педагогический контроль. Самоконтроль. Направления физической культуры. Тренировочный процесс. Характеристика основных направлений физической культуры. Понятие о тренировочном процессе. Его содержание, структура.
5.	Международное Олимпийское	История Олимпийского движения. Олимпийские игры от зарождения до упадка в античности. Возрождение

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
	движение.	Олимпийской идеи. Пьер де Кубертен – инициатор возрождения Олимпийских игр современности. Первые игры современности. Олимпиада и СССР. Участие советских спортсменов в Олимпийских играх. Олимпиада – 1980 г. в Москве. Современные Олимпийские игры. Олимпийская Хартия – свод законов и правил проведения Олимпийских игр. Международный Олимпийский комитет. Талисманы, эмблемы, символы Олимпийских игр разных стран мира.
6.	Современные проблемы спорта, спортивной тренировки. Массовый, профессиональный спорт, спорт высших достижений	Спорт в широком и узком смысле; цели, принципы, задачи спорта; спортивная подготовка (виды подготовки); спортивная тренировка - основная часть спортивной тренировки; цели, принципы, задачи спортивной тренировки, формы, содержание, методическое обеспечение тренировочного процесса. Виды спорта, их классификация: игровые, многоборные, технические и др. Личные, командные, лично-командные. Виды спорта с логическим осмыслением (шахматы, шашки, ГО и др.). Цель – всестороннее и гармоничное развитие спортсмена, нацеленность на результат. Принципы: создание базовой подготовки, устремленность к максимуму достижения результата, цикличность учебно-тренировочного процесса. Достижение спортивной формы. Оценка спортивной формы. Спад и наращивание спортивной формы. Медико-биологический, функциональный контроль за развитием спортивной формы. Проведение различных видов педагогических экспериментов: естественного, лабораторного, констатирующего, формирующего (преобразующего). Получение результатов посредством использования комплекса методов исследования. Обработка результатов при помощи методов математической статистики: средней величины, ее отклонения, ошибки средней величины, корреляция, факторный и дисперсионный анализ, степень достоверности полученных результатов.

### 5. Образовательные технологии

Образовательный процесс по дисциплине организован в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

- лекции (занятия лекционного типа);
- семинары, практические занятия (занятия семинарского типа);
- групповые консультации;
- индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся;
- самостоятельная работа обучающихся;

– занятия иных видов.

На учебных занятиях обучающиеся выполняют запланированные настоящей программой отдельные виды учебных работ. Учебное задание (работа) считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

В рамках самостоятельной работы обучающиеся осуществляют теоретическое изучение дисциплины с учётом лекционного материала, готовятся к практическим занятиям, выполняют домашнее задания, осуществляют подготовку к промежуточной аттестации.

Содержание дисциплины, виды, темы учебных занятий и форм контрольных мероприятий дисциплины представлены в разделе 5 настоящей программы и фонде оценочных средств по дисциплине.

**Текущая аттестация по дисциплине (модулю).** Оценивание обучающегося на занятиях осуществляется в соответствии с положением о текущей аттестации обучающихся в университете.

По итогам текущей аттестации, ведущий преподаватель (лектор) осуществляет допуск обучающегося к промежуточной аттестации.

**Допуск к промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).** Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им всех заданий и мероприятий, предусмотренных настоящей программой дисциплины в полном объеме. Преподаватель имеет право изменять количество и содержание заданий, выдаваемых обучающимся (обучающемуся), исходя из контингента (уровня подготовленности).

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине осуществляет преподаватель, ведущий семинарские (практические) занятия.

Обучающийся, имеющий учебные (академические) задолженности (пропуски учебных занятий, не выполнивший успешно задания(е)) обязан отработать их в полном объеме.

**Отработка учебных (академических) задолженностей по дисциплине (модулю).** В случае наличия учебной (академической) задолженности по дисциплине, обучающийся отработывает пропущенные занятия и выполняет запланированные и выданные преподавателем задания. Отработка проводится в период семестрового обучения или в период сессии согласно графику (расписанию) консультаций преподавателя.

Обучающийся, пропустивший *лекционное занятие*, обязан предоставить преподавателю реферативный конспект соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с настоящей программой.

Обучающийся, пропустивший *практическое занятие*, отработывает его в форме реферативного конспекта соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым на *практическом* занятии вопросам в соответствии с настоящей программой или в форме, предложенной преподавателем. Кроме того, выполняет все учебные задания. Учебное задание считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

Преподаватель имеет право снизить балльную (в том числе рейтинговую) оценку обучающемуся за невыполненное в срок задание (по неуважительной причине).

**Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю).** Формой промежуточной аттестации по дисциплине определен Зачет.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в соответствии с положением о промежуточной аттестации обучающихся в университете и оценивается: *на зачете – зачтено; незачтено* и рейтинговых баллов, назначаемых в соответствии с принятой в вузе балльно-рейтинговой системой.

Зачет принимает преподаватель, ведущий семинарские (практические) занятия по курсу.

Оценка знаний обучающегося оценивается по критериям, представленным в фонде оценочных средств по дисциплине.

**6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Таблица 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№ раздела	Наименование раздела	Содержание средств контроля (вопросы самоконтроля)	Учебно-методическое обеспечение*
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>
1.	Создание в России системы физического воспитания	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-1] Д: [1-1]
2.	Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-1] Д: [1-1]
3.	Физическая культура и здоровье.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-1] Д: [1-1]
4.	Основы теории и методики физической культуры	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-1] Д: [1-1]
5.	Международное Олимпийское движение.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-1] Д: [1-1]
6.	Современные проблемы спорта, спортивной тренировки. Массовый,	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам	О: [1-1] Д: [1-1]

	профессиональный спорт, спорт высших достижений	промежуточной аттестации, связанных с темой	
--	---	---	--

Примечание: О: – основная литература, Д: – дополнительная литература; в скобках – порядковый номер по списку

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накопления результатов выполнения заданий позволит вам создать копилку знаний, умений и навыков, которую можно использовать как при прохождении практики, так и в будущей профессиональной деятельности.

#### 7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

ФОС приведен в приложении 1 к настоящей РПД.

#### 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины/модуля

##### 8.1. Основная литература

1. Визитей Н.Н. Теория физической культуры. К корректировке базовых представлений. Философские очерки [Электронный ресурс] / Н.Н. Визитей. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2009. — 184 с. — 978-5-9718-0353-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16836.html>

##### 8.2. Дополнительная литература

1. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>

#### 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. – URL: <http://elibrary.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
3. Портал психологических изданий PsyJournals.ru <http://psyjournals.ru/index.shtml>
4. Электронный психологический журнал «Психологические исследования» <http://psystudy.ru/>
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php> (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

#### 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические указания предназначены для помощи обучающимся в освоении. Для успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, которая является важнейшей формой организации учебного процесса. Лекция:

- знакомит с новым учебным материалом,
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания,
- систематизирует учебный материал,
- ориентирует в учебном процессе.

*Подготовка к лекции* заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции,
- выясните тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора),
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- постарайтесь определить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке,
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

*Подготовка к практическим занятиям:*

- внимательно прочитайте материал лекций, относящихся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- выпишите основные термины,
- ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов,
- определите, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя,
- выполните домашнее задание.

Учтите, что:

- готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы (последние являются эффективными формами работы);
- рабочая программа дисциплины в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

*Подготовка к промежуточной аттестации.* К промежуточной аттестации необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не удовлетворительные результаты.

В самом начале учебного курса познакомьтесь с рабочей программой дисциплины и другой учебно-методической документацией, включающими:

- перечень знаний и умений, которыми обучающийся должен владеть;
- тематические планы лекций и практических занятий;
- контрольные мероприятия;
- учебники, учебные пособия, а также электронные ресурсы;
- перечень экзаменационных вопросов (вопросов к зачету).

После этого у вас должно сформироваться чёткое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для прохождения промежуточной аттестации.

**11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

### **11.1. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

При осуществлении образовательного процесса применяются информационные технологии, необходимые для подготовки презентационных материалов и материалов к занятиям (компьютеры с программным обеспечением для создания и показа презентаций, с доступом в сеть «Интернет», поисковые системы и справочные, профессиональные ресурсы в сети «Интернет»).

В вузе оборудованы помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза.

### **11.2. Перечень программного обеспечения**

Для подготовки презентаций и их демонстрации необходима программа Impress из свободного пакета офисных приложений OpenOffice (или иной аналог с коммерческой или свободной лицензией).

### **11.3. Перечень информационных справочных систем**

1. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс] // Академик. – URL: <http://dic.academic.ru>.
2. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

## **12. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины/модуля**

Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине определено нормативными требованиями, регламентируемыми приказом Министерства образования и науки РФ № 986 от 4 октября 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений», Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки.

Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимы столы, стулья (на группу по количеству посадочных мест с возможностью расстановки для круглых столов, дискуссий, прочее); доска интерактивная с рабочим местом (мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом); желателен доступ в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».

В соответствии с требованиями ФГОС ВО при реализации настоящей дисциплины ОПОП ВО необходимо также учитывать образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивать условия для их эффективной реализации, а также возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения.