

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

\_\_\_\_\_ И.И. Готовцев

\_\_\_\_\_ 2022 г.

**Физическая культура и спорт**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **теория и методика физической культуры**

Учебный план z49.03.01\_ФК\_ЗФО-23-24годнабора.plx  
49.03.01 Физическая культура

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

в том числе:

аудиторные занятия 6

самостоятельная работа 62

часов на контроль 4

Виды контроля на курсах:

зачеты 1

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Практические	6	4	6	4
Итого ауд.	6	8	6	8
Контактная работа	6	8	6	8
Сам. работа	62	60	62	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*старший преподаватель, Харитонова Сахаяна Фёдоровна* \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

\_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 15.04.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**теория и методика физической культуры**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

Срок действия программы: \_\_\_\_\_ - уч.г.

Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

Председатель НМС УГН(С)

\_\_\_\_\_ 2022 г.

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С) Коркин Е.В.

\_\_ \_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры  
**теория и методика физической культуры**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_\_\_\_ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры  
**теория и методика физической культуры**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_\_\_\_ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры  
**теория и методика физической культуры**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_\_\_\_ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры  
**теория и методика физической культуры**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.1	Целью данного курса является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения, и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
-----	--

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Общая физическая подготовка
2.1.2	Теория и методика физической культуры
2.1.3	Учебная (ознакомительная) практика
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Профессионально-физкультурное совершенствование
2.2.2	Общая физическая подготовка
2.2.3	Учебная (организационная) практика

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****ОПК-8: Способен проводить работу по предотвращению применения допинга****Знать:**

Уровень 1	не полностью знает - современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий;
Уровень 2	знает - международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте;
Уровень 3	в полном объеме знает - международные этические нормы в области противодействия применению допинга; - планы антидопинговых мероприятий.

**Уметь:**

Уровень 1	не умеет: - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ;
Уровень 2	Умеет: - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ;
Уровень 3	полностью умеет - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; - оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга;

**Владеть:**

Уровень 1	не владеет - выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия - внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте; - выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ;
Уровень 2	владеет - анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; - разработки и распространения методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций;
Уровень 3	в полном объеме владеет - разработки и распространения методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций; - осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов.

**ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни****Знать:**

Уровень 1	не полностью знает - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;
-----------	---

Уровень 2	Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта;
Уровень 3	полностью знает - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; <input type="checkbox"/> санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	не полностью умеет: - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов
Уровень 2	умеет - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;
Уровень 3	полностью умеет: - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	не полностью владеет: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков;
Уровень 2	владеет - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки.
Уровень 3	в полном объеме владеет: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

<b>Знать:</b>	
Уровень 1	недостаточно знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;
Уровень 2	- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; знает - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
Уровень 3	в полном объеме - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	не полностью умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; Изменить Уровень 2 Умеет:
Уровень 2	Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
Уровень 3	полностью умеет

	- проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	не полностью владеет - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;
Уровень 2	владеет планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;
Уровень 3	полностью владеет - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	пути и средства профессионального самосовершенствования: профессиональные форумы, конференции, семинары, тренинги; магистратура, аспирантура); систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления; закономерности профессионально-творческого и культурно-нравственного развития.
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	анализировать информационные источники (сайты, форумы, периодические издания); анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств.
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления социально-культурных, психологических, профессиональных знаний

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
<b>Раздел 1.</b>							
1.1	Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	1	ОПК-8 ОПК-6 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.6 Л1.8 Л1.9Л2.2Л3.1	0	
1.2	Тема 2 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.  /Лек/	1	3	ОПК-8 ОПК-6 УК-7	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1Л3.2	0	
1.3	Тема 3.Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).	1	4	ОПК-8 ОПК-6 УК-7	Л1.2 Л1.3 Л1.6 Л3.1 Л1.8Л2.1Л3.2	0	
1.4	Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Ср/	1	6	ОПК-8 ОПК-6 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.6 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.2	0	
1.5	Тема 2 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.  /Ср/	1	8	ОПК-8 ОПК-6 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.6 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.3Л3.2	0	
1.6	Тема 3.Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).  /Ср/	1	10	ОПК-8 ОПК-6 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.8Л2.3Л3.2	0	

1.7	Тема 4.Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов. /Ср/	1	10	ОПК-8 ОПК-6 УК-7	Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.8Л2.2Л3.2	0	
1.8	Тема 5.Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений /Ср/	1	10	ОПК-8 ОПК-6 УК-7	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.8Л2.2Л3.2	0	
1.9	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Ср/	1	8	ОПК-8 ОПК-6 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.6 Л1.8Л2.1Л3.2	0	
1.10	Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов /Ср/	1	8	ОПК-6 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.8Л2.1Л3.2	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы:

1. Физическая культура и свобода личности.
2. Причины неадекватного отношения молодежи к физической культуре..
3. Теоретико-практические положения учения П.Ф. Лесгафта – основоположника отечественной системы физического воспитания.
4. Цель и задачи физического воспитания.
5. Классификация физических упражнений.
6. Государственные организации физического воспитания.
7. Основные разделы учебной программы.
8. Основной критерий результативности процесса физического воспитания.
9. Дифференциация по медицинским группам в результате диспансеризации и тестирования для занятий физическими упражнениями.
10. Особенности самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
11. Основные средства и методы аэробной выносливости.
12. Характеристика быстроты и основные методики ее воспитания.
13. Основные характеристики ловкости.
14. Общая физическая подготовка – база для занятий спортом.
15. Соотношение обще- и специально оздоровительной направленности физической культуры.
16. Влияние спортивной тренировки на организм человека
17. Оценка физического развития. Основные показатели..
18. Основные тесты для определения физической подготовленности.
19. Пробы с физическими нагрузками для определения физической работоспособности.
20. Какие основные методы использования физических упражнений в шейпинге.
21. основное назначение скретчинг-гимнастики.
22. Назовите современные олимпийские виды спорта.
23. Оптимальная двигательная активность.
24. Комплекс показателей усталости.
25. Особенности воздействия физических упражнений на организм женщин.
26. Принципы рационального питания.
27. Особенности питания при занятиях физической культурой.
28. Режим дня –фактор ортобиоза.
29. Понятие о биоритмах.
30. Гигиена кожи, ногтей, зубов, полости рта.
31. Гигиена одежды и обуви.
32. Упражнения на растяжку-скручивание позвоночника с элементами дыхания, чередованием напряжения и расслабления мышц плечевого пояса.
33. Специальные дыхательные упражнения. Упражнения с чередованием мышечного напряжения и расслабления.

### 5.2. Темы письменных работ

Тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий

1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.

3. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
  4. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
  5. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
  6. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие гиподинамии, гипердинамии.
  7. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
  8. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
  9. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
  10. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).
  11. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корректирующей гимнастики и т.п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
  12. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
  13. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
  14. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
  15. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
  16. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
  17. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
  18. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
  19. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
  20. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
  21. Основы лечебной физической культуры (методика проведения занятий при конкретном заболевании).
  22. Коррекция телосложения студента средствами физической культуры.
  23. Значение физической культуры для будущего специалиста.
  24. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
  25. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
  26. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
  27. Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.
  28. История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.
  29. Возникновение и развитие гимнастики.
  30. Спортивные игры. История возникновения и развития.
  31. История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки и т.п.)
  32. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
  33. Плавание как вид спорта, история и развитие.
  34. Русские национальные виды спорта и игры.
  35. Национальные виды спорта и игры народов мира.
  36. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
  37. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.
  38. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
  39. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
  40. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.
  41. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
  42. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
  43. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
  44. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
  45. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
- Объем рефератов — 10-12 печатных страниц.

### 5.3. Фонд оценочных средств

Итоговый контроль знаний

Методика - это ... способов проведения какой-либо работы

1.  определенность
2.  группа
3.  особенности
4.  несколько
5.  совокупность

• Методические принципы физического воспитания включают ...

- цикличность процесса
- сознательность
- систематичность
- постепенность
- адекватность



- Важнейшими методами физического воспитания являются ...
  - соревновательный
  - интервальный
  - игровой
  - непрерывный
  - словесный
- Методика физического воспитания дошкольников содержит методы и методические приемы с учетом ...
  - климата
  - экологических условий
  - возраста
  - пола
  - квалификации педагога
- Учебная программа - это ...
  - изложение значимых результатов научного исследования
  - изложение круга знаний, умений и навыков, подлежащих усвоению учащимися
  - изложение материала по узкому специальному вопросу
  - издание материалов по методике изучения и преподавания
  - научный труд, раскрывающий круг вопросов
- Основное содержание хронометрирования в определении ..., затраченного на какое-либо действие
  - усилия
  - средства
  - времени
  - условия
- При подготовке специалиста используются следующие компоненты и аспекты:
  - временной
  - методический
  - интеллектуальный
  - пространственный
  - научный

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Критерии оценивания:

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки:

- новизна текста;
- обоснованность выбора источника;
- степень раскрытия сущности вопроса;
- соблюдения требований к оформлению.

№ п/п

Критерии

Показатели

1.

Новизна текста (максимальный –1 балл) а) актуальность темы исследования;

б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных);

в) умение работать с научной литературой, систематизировать и структурировать материал;

г) самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста

2.

Степень раскрытия сущности вопроса (максимальный – 1 балл) а) соответствие плана теме реферата;

б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме;

г) обоснованность способов и методов работы с материалом;

е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

3. Обоснованность выбора источников (максимальный – 0,5

балла) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

4. Соблюдение требований к оформлению (максимальный – 0,5 балла) а) насколько верно оформлены ссылки на

используемую литературу, список литературы;  
 б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией;  
 в) соблюдение требований к объёму реферата.

5. Защита реферата (максимальный – 2

балла) а) выступление перед аудиторией с докладом и презентацией; б) предоставление слайдов;

в) выдержан регламент времени.

Максимальный балл -5

Для устного выступления достаточно 10-20 минут (примерно столько времени отвечает по билетам на экзамене).

Шкала итоговых оценок

Определение оценки Количество баллов Пояснение оценок

Отлично

5 выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы; представлена презентация.

Хорошо

4 основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты; имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы; не представлена презентация

Удовлетворительно

3 имеются существенные отступления от требований к реферированию: неполное раскрытие содержания материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы знания по теме; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная использование литературных источников по теме; реферат представлен без презентации.

Неудовлетворительно

2 несоответствие содержания теме и плану реферата; не раскрытие основных понятий; за незнание большей части учебного материала; за ошибки в определении понятий, при использовании терминологии; за отсутствие логики в изложении материала, за отсутствие необходимых обобщений и выводов; за отсутствие ссылок на литературу; реферат представлен без доклада и презентации

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Григорович Е. С., Переверзев В. А., Романов К. Ю., Колосовская Л. А., Трофименко А. М., Томанова Н. М., Григорович Е. С., Переверзев В. А.	Физическая культура: Учебное пособие	Минск: Вышэйшая школа, 2014
Л1.2	Каткова А. М., Храмцова А. И.	Физическая культура и спорт: Учебное наглядное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018
Л1.3	Зациорский В. М.	Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания	Москва: Издательство «Спорт», 2019

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.4	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник	М.: "Академия", 2014
Л1.5	Алхасов Д. С.	Теория и история физической культуры: Учебник и практикум Для СПО	Москва: Юрайт, 2018
Л1.6	Бишаева А.А.	Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования: учебник	М.: Академия, 2020
Л1.7	Голощاپов Б.Р.	История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования	М.: Академия, 2017
Л1.8	Зациорский В.М.	Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания.: учебное пособие	М.: Спорт, 2019
Л1.9	Максименко А.М.	Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры	М.: Физическая культура, 2009

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Гелецкая Л. Н., Бирдигулова И. Ю., Шубин Д. А., Коновалова Р. И.	Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014
Л2.2	Карась Т. Ю.	Теория и методика физической культуры и спорта: Учебно-практическое пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019
Л2.3	Барчуков И.С., Нестеров А.А.	Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений	М.: Академия, 2009

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Матвеев Л.П.	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта: учебник для вузов физической культуры и спорта	М.: Спорт, 2019
Л3.2	В. Н. Фокин.	Приемы и техники массажа, су джок и мануальная терапия (популярная медицина): учебное пособие	М. : ФАИР, 2008

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Microsoft Office 2010
6.3.1.2	ЭО moodle
6.3.1.3	Project Expert
6.3.1.4	Windows 7
6.3.1.5	Windows 8
6.3.1.6	Windows 8.1
6.3.1.7	Windows 10
6.3.1.8	DoctorWeb
6.3.1.9	Adobe Reader
6.3.1.10	ABBYY finereader
6.3.1.11	chrome
6.3.1.12	yandex
6.3.1.13	opera

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	EBSCO - универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний
6.3.2.2	Международная электронная энциклопедия "Википедия"
6.3.2.3	электронная библиотека ЧГИФКИС
6.3.2.4	Электронно-библиотечная система
6.3.2.5	Научная электронная библиотека

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №216	Учебная аудитория	КР	Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (проектор,

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Лекционный зал №2	Учебная аудитория на 100 мест	КР	Учебная аудитория для занятий лекционного типа. Оборудование: проектор, экран, мультимедийный комплекс, колонка RBT (2шт), микрофон ArtthorForty (4 шт).

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Библиотека	читальный зал		Компьютеры с выходом в интернет, учебники, журналы, книги, столы, стулья

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Манеж	спортивный объект		Манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (147,5 кв.м.)

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Спортивный зал	спортивный объект		Манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (147,5 кв.м.)

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Стадион	спортивный объект		(беговая дорожка 400 м по кругу, площадка: футбольная, баскетбольная, волейбольная)

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Методические указания к подготовке к семинару.

Значительная роль в учебном процессе отводится семинарским занятиям. Они являются эффективным средством закрепления знаний и проявления творческих способностей студентов. При подготовке к семинарам нужно учитывать формы их проведения и характер задания преподавателя. В практике учебных занятий, наибольшее распространение получили формы развернутой беседы и докладной системы (остальные либо дополняют их, либо являются их вариантами).

На занятиях типа вопросов и ответов или развернутых бесед задаются от 3 до 5 вопросов. По каждому из них выступает один студент с основным ответом, другие активно участвуют в обсуждении, дополнении, углублении ответа.

Самостоятельную работу над книгой мы рассматриваем как основной метод овладения гуманитарными знаниями.

Существует несколько форм ведения записей - план (простой и развернутый), выписки, тезисы, аннотации, резюме, конспект (текстуальный и тематический).

—План - краткая форма записей прочитанного в виде перечня вопросов, рассматриваемых в книге. Студент может составить его для ответа на семинарских занятиях, чтобы вспомнить логику автора, следовать за его мыслью.

Выписки - дословное воспроизведение в тетради или карточках того или иного отрывка первоисточника или книги, содержащие важные выводы или мысли. Они особенно необходимы при подготовке докладов, реферата, устного выступления, дают возможность избежать неточностей и ошибок.

Тезисы - сжатое изложение основных мыслей прочитанного произведения или подготовительного выступления. В тезисах

сосредотачиваются наиболее важные выводы и обобщения, в них мало доказательств, пояснений аргументирующих материалов.

Аннотация - содержит очень краткое изложение содержания первоисточника. Она лишь позволяет сохранить общее представление о книге, и читатель намерен позже вернуться к изучаемому произведению.

Резюме - в отличие от всех вышеуказанных форм, не следует тексту, а дает краткую оценку прочитанного произведения, оценку ее выводов и главных итогов.

Наиболее подходящей формой записей источников является конспектирование (по-латински: обзор, изложение). Оно в большей мере способствует глубокому и прочному усвоению изучаемых первоисточников, помогает вырабатывать навыки правильного изложения в письменной форме важнейших теоретических и практических вопросов, умение четко их формулировать, ясно излагать своими словами.

Конспект может объединить план, выписки, тезисы или же два из этих видов записи, если они в целом отражают логику произведения. При этом одним из главных требований, предъявляемых к конспекту, является наличие систематической, логически связанной записи. Потому одни только выписки, если между ними нет смысловой связи, не могут служить конспектом.

Главной нитью при составлении конспекта является внутренняя логика произведения. В отличие от тезисов и выписок конспекты содержат не только основные идеи, факты, но и систему доказательства, примеры. В них читатель также может записать свои мысли, мнение, оценку прочитанного. При всем этом к конспектам предъявляется требование обязательной краткости.

Различают 4 типа конспектов: плановые, текстуальные, тематические, свободные.

Методические указания по лекциям.

Основная форма аудиторных занятий в вузе - лекция. Общеизвестно, что лекцию не может заменить ни один учебник или учебное пособие, поскольку именно использование этой формы дает возможность вести преподавание на уровне новейших достижений науки. Отметим еще такие функциональные возможности лекции, как обеспечение гибкой связи в ней с профилем вуза и использование местного материала.

В лекции преподаватель в определенной научной и логической последовательности излагает основные вопросы курса. Он знакомит студентов не только с неоспоримыми фактами курса, но и с менее апробированными, даже дискуссионными проблемами.

Лекция должна возбудить интерес студентов к излагаемому предмету, дать запас мыслей и ставит перед студентами проблемные задачи, побуждая их к самостоятельным поискам и обобщениям. Огромное значение имеет умение подготовиться, слушать, записывать и использовать материал лекции.

Важнейшими функциями лекции как главной формы обучения в вузе можно считать: 1) информационную; 2) мировоззренческую; 3) методологическую; 4) воспитательную; 5) методическую; 6) организующую; 7) развивающую.

Работа студента на лекции требует определенного стиля учебной деятельности, особых навыков и умений. Наши наблюдения за учебной деятельностью студентов показывают, что эти навыки или отсутствуют, или слабо сформированы не только на младших, но и на старших курсах. Уровень же указанных навыков непосредственно влияет на успеваемость, которая несмотря на известную относительность является абсолютным и единственным критерием успешности обучения.

Для предварительной подготовки к восприятию лекции необходимо: 1) просмотреть соответствующий раздел программы курса, мысленно следить за изложением темы; 2) предварительно ознакомиться с соответствующей частью учебника или учебного пособия, а в ходе лекции попытаться зафиксировать те данные или мысли, которые по тем или иным причинам в учебнике или отсутствуют или освещены недостаточно; 3) технически и психологически подготовиться к слушанию лекции (без опоздания найти свое место, иметь под рукой тетрадь и ручку, слушать внимательно и сосредоточено, не мешать другим).

Лекция является одним из видов устной речи, поэтому студент должен воспринимать на слух излагаемый материал. Он приспосабливается к темпу речи лектора, ходу его мыслей.

Умение слушать лекцию – важнейшее условие правильного ее конспектирования. Записывать лекции необходимо, хотя бы по той простой причине, что человек не в состоянии удержать в памяти материал, излагаемый на лекции. К тому же в лекциях много фактов, сведений, выводов, которые просто невозможно найти в учебниках.

Необходимо соблюдение следующих правил записи: 1) обязательно полностью записывать название темы, план лекции и рекомендованную литературу; 2) записи должны быть краткими, дословная фиксация всего сказанного лектором практически невозможна; 3) постараться записывать те места, которые лектор выделяет голосом, повторяет или рекомендует записывать; 4) нужно писать не только выводы, но и аргументацию, пояснительный материал; 5) приведенные лектором цитаты или записываются кратко, или указывают только источники, чтобы затем найти эту выдержку и записать; 6) рекомендуется применять сокращения слов, но они должны быть понятными.

Методические указания по самостоятельной работе студентов.

Важнейшее значение в организации самостоятельной работы имеет руководство преподавателя. Поэтому необходимо прислушиваться к его слову, максимально использовать обобщения и выводы к вопросам семинарского занятия, вводные, установочные и предсеминарские консультации, индивидуальные советы и другие формы обучения. Во всех видах, формах самостоятельной работы важнейшую роль сегодня играют информационные технологии, опирающиеся на достижения компьютерной техники. Интернет позволяет подключаться к самым различным библиотечным каталогам, сократить время на поиск источников. Все это поднимает на совершенно новый уровень техническое обеспечение самостоятельной работы, облегчает проработку, конспектирование первоисточников. Но оно автоматически не улучшает качество и результаты студенческого труда. Последнее возможно только тогда, когда студент обрабатывая информацию, осмысливает её, получает новые навыки, умения знания. Работая за компьютером, студент должен выйти за рамки поиска нахождения информации. Ему необходимо прежде всего мыслить, думать, осмысливать информацию, а это предполагает развитие внимания, памяти и умения выделять главное в работе с любым материалом. Любой вид самостоятельной работы с применением и без применения компьютера продуктивен только при творческом подходе развивающем мышление студента.

