

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Мордовский государственный педагогический  
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет педагогического и художественного образования

Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Музыка. Дошкольное образование

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Тимошин В. В., канд. филос. наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9 от 25.03.2022 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

## **1. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

Задачи дисциплины:

- изучить основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте;
- дать знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- научить применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях;
- научить выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- обучить практическим умениям и навыкам, обеспечивающим сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- овладеть навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях;
- подготовить к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОПВО**

Дисциплина К.М.03.04 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: Дисциплина К.М.03.04 «Физическая культура и спорт» изучается в составе модуля К.М.03 «Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности» и относится к обязательной части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.03.04 «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин

К.М.03.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»,

К.М.03.02 «Основы медицинских знаний»,

К.М.03.03 «Безопасность жизнедеятельности».

Освоение данной дисциплины также необходимо для прохождения учебной и производственной практик, подготовки студентов к государственной итоговой аттестации.

Область профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности: 01

Образование и наука (в сфере профессиональной деятельности).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

Освоение дисциплины К.М.03.04 «Физическая культура и спорт» является необходимой

основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.03.01 Возрастная анатомия, физиология и гигиена.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Физическая культура и спорт», включает: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>Компетенция в соответствии ФГОС ВО</b>	
<b>Индикаторы достижения компетенций</b>	<b>Образовательные результаты</b>
<b>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	знать: - особенности оздоровительного, образовательного и воспитательного значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности; уметь: - определять уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма; владеть: - навыками применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	знать: особенности определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; уметь: определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; владеть: навыками определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	знать: особенности отбора и формирования комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; уметь: определять комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;

	<p>владеть:</p> <p>навыками определения комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>
<p>УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности</p>	<p>знать:</p> <p>особенности методики применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности;</p> <p>уметь:</p> <p>определять содержание комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности;</p> <p>владеть:</p> <p>навыками применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>

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

Вид учебной работы	Всего часов	Первый семестр
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
Практические	34	34
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>38</b>	<b>38</b>
<b>Виды промежуточной аттестации</b>		
Зачет		+
<b>Общая трудоемкость часы</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

#### **5. Содержание дисциплины**

##### **5.1 Содержание разделов дисциплины**

###### **Раздел 1. Лёгкая атлетика:**

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника различных вариантов старта в беге на короткие дистанции. Обучение технике бега на короткие дистанции (старт и стартовый разгон. Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие физических качеств. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации.

###### **Раздел 2. Спортивные игры:**

Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Основы технической подготовки в волейболе. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Техника подачи мяча через сетку. Тактические действия в волейболе. Техника ведения и бросков по кольцу в баскетболе. Правила игры в баскетбол и судейство.

## **5.2 Содержание дисциплины: Практические (34 ч.)**

### **Раздел 1. Лёгкая атлетика (18 ч.)**

Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике (2 ч.)

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Правила поведения занимающихся на спортивных объектах.
3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся легкой атлетикой.

Тема 2. Техника различных вариантов старта в беге на короткие дистанции (2 ч.)

Специальные упражнения для низкого и высокого старта

Тема 3. Обучение технике бега на короткие дистанции (старт и стартовый разгон (2 ч.)

Специальные упражнения для низкого и высокого старта

Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики. (2 ч.)

Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (2 ч.)

Круговая тренировка для развития скоростно-силовых качеств

Тема 6. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча (2 ч.)

Подходы к развитию физических качеств в различных видах спортивно-оздоровительной деятельности

Тема 7. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование. (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.
3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.
4. Подвижные игры на ловкость и координацию
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 8. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества (2 ч.)

Определение физической культуры и рассмотрения термина в социуме

Тема 9. Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации (2 ч.)

Специальные упражнения для финиширования и для развития физических качеств в целом.

### **Раздел 2. Спортивные игры (16 ч.)**

Тема 10. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (2 ч.)

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.
2. Правила поведения занимающихся на баскетбольной площадке.
3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся баскетболом.

Тема 11. Основы технической подготовки в волейболе (2ч.)

Технические приемы и технические действия в волейболе

Тема 12. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча (2 ч.)

1. Техника подачи (нижняя и верхняя подачи)
2. Техника приема мяча (нижний и верхний приемы)

Тема 13. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста (1 ч.)

Комплекс упражнений волейболиста для разминки и технические приемы волейболистов.

Тема 14. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (1 ч.) 1.

Выполнение и соблюдение техники безопасности на занятиях по баскетболу.

Тема 15. Техника подачи мяча через сетку (2 ч.)

1. Верхняя прямая подача мяча.

2. Прием мяча двумя руками сверху.
3. Передача мяча двумя руками сверху.

Тема 16. Тактические действия в волейболе (2 ч.)

1. Подробный разбор различных вариаций в волейболе.

Тема 17. Техника ведения и бросков по кольцу в баскетболе (2 ч.)

1. Изучить технику ведения мяча
2. Научиться правильно и по технике выполнять бросок по кольцу

Тема 18. Правила игры в баскетбол и судейство (2 ч.)

1. Правила игры в баскетбол.
2. Развитие быстроты, ловкости, координации движений по средствам общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений.
3. Двусторонняя игра. Судейство.

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

### **6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы**

#### **Первый семестр (38 ч.)**

#### **Раздел 1. Лёгкая атлетика (18 ч.)**

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

#### **Раздел 2. Спортивные игры (20 ч.)**

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

### **7. Тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

## **8. Оценочные средства**

### **8.1 Компетенции и этапы формирования**

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4)	1 курс, 1 семестр (1 триместр)	Зачет	Лёгкая атлетика
УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4)	1 курс, 1 семестр (2 триместр)	Зачет	Спортивные игры

### **8.1 Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания**

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.			

Не способен понимать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Способен в полном объеме понимать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.			
Не способен определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но бессистемно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Способен в полном объеме определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.			
Не способен отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но бессистемно умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но с отдельными недочетами умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Способен в полном объеме отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.			
Не способен демонстрировать применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида	В целом успешно, но бессистемно демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида	В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта,	Способен в полном объеме демонстрировать применение комплексов избранных физических

спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
--	--	--	--

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	незачтено	ниже 60%

### **8.3 Вопросы промежуточной аттестации**

#### ***Первый семестр (Зачет, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4)***

1. Дать характеристику физической культуре и спорту как социальному феномену общества.
2. Раскрыть особенности содержания физической культуры в структуре профессионального образования.
3. Раскрыть особенности физической культуры и спорта как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
4. Раскрыть особенности профессиональной направленности физического воспитания.
5. Охарактеризовать организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
6. Описать особенности здорового образа жизни и его составляющих.
7. Описать особенности физического воспитания и физического самосовершенствование.
8. Раскрыть особенности этапов преобразования знаний в убеждения.
9. Описать факторы, определяющие готовность к самовоспитанию
10. Раскрыть особенности формирования потребности в самосовершенствовании.
11. Раскрыть особенности педагогического руководства физическим самовоспитанием.
12. Охарактеризовать динамику и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процесс.
13. Раскрыть особенности содержания спортивной подготовки.
14. Раскрыть особенности содержания средств спортивной подготовки.
15. Охарактеризовать динамику и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процесс.

### **8.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

### Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

### Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

### Письменная контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторские, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

### Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача, кейсовое задание

При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;
- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;
- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

## **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **Основная литература**

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 445 с.
2. Шиндина, И. В. Методика обучения физической культуре [Текст] : учебное пособие / И. В. Шиндина, В. В. Акамов, М. Ю. Трескин [и др.] ; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2016. – 144 с.
3. Шуняева, Е. А. Физическая культура. Инструктивно-методические указания для студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е. А. Шуняева, Е. Н. Бибина, Н. А. Ломакина ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2015. – URL: <http://library.mordgpi.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/374>

### **Дополнительная литература**

1. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=4971512>.
2. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда. – Москва : Спорт, 2017. – 129 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216>

## **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://sportzal.com/post> - Здоровый образ жизни
2. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> - Физическая культура: воспитание, образование тренировка

## **II. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)**

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;

- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

## **12. Перечень информационных технологий**

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

### **12.1 Перечень программного обеспечения**

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

### **12.2 Перечень информационных справочных систем**

*(обновление выполняется еженедельно)*

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

### **12.3 Перечень современных профессиональных баз данных**

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn---8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

## **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

*Учебная аудитория для проведения учебных занятий.*

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

*Спортивный зал общефизической подготовки.*

Основное оборудование:

Брусья гимнастические мужские массовые; канаты для лазания; козел гимнастический прыжковый; конь гимнастический прыжковый; мостик гимнастический подпружиненный; мяч волейбольный №5; сетка заградительная; стенка гимнастическая шведская (дерево); столы теннисный; ферма выноса баскетбольного щита; щит баскетбольный с корзиной; мат гимнастический; мяч футбольный; мяч баскетбольный; сетка волейбольная; скамейка гимнастическая; ракетки н/теннис; перекладина.

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипель-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

*Помещение для самостоятельной работы.*

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (персональный компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета – 3 шт.)

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

*Помещение для самостоятельной работы.*

Читальный зал.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 10 шт., проектор с экраном, многофункциональное устройство, принтер)

Учебно-наглядные пособия:

Учебники и учебно-методические пособия, периодические издания, справочная литература.

Стенды с тематическими выставками.

*Помещение для самостоятельной работы.*

Читальный зал электронных ресурсов.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 12 шт., мультимедийный проектор, многофункциональное устройство, принтер).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации

Электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.