

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курганский государственный университет»  
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»

УТВЕРЖДАЮ:

Врио ректора

/Н.В.Дубив/

2019 г.



Рабочая программа учебной дисциплины

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата

Направление подготовки 44.03.01

Педагогическое образование

Направленность (профиль) Русский язык и литература

Форма обучения: заочная

Курган 2019

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с учебным планом по программе бакалавриата направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) Русский язык и литература, утвержденным:  
- для заочной формы обучения «29» августа 2019 года;

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «30» октября 2019 года, протокол №2.

Рабочую программу составил:

Старший преподаватель  Н.Ю. Гребенщикова

Согласовано:

Заведующий кафедрой  
Физическая культура и спорт  
канд. биол. наук, доцент



Д.А. Корюкин

Заведующий кафедрой  
Русская и зарубежная филология  
канд. филол. наук, доцент



И.М. Жукова

Специалист по  
Учебно-методической работе



И.В. Тарасова

Начальник управления  
образовательной деятельности



С.Н.Синицын

## 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

### Заочная форма обучения

Всего: 2 зачетные единицы трудоемкости (72 академических часа)

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		3
<b>Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>в том числе:</b>		
Лекции	4	4
Практические занятия	–	–
<b>Самостоятельная работа, всего часов в том числе:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
Подготовка к зачету	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	50	50
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока дисциплины (модули) Б1. Является обязательной дисциплиной.

Изучение дисциплины базируется на знаниях, умениях, навыках, приобретенных студентами в средней школе.

Освоение курса осуществляется в рамках лекционных занятий. Дисциплина «Физическая культура и спорт» преподается в течение 3 семестра заочной формы обучения и в конце сдаётся зачёт.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

**Цель** дисциплины «Физическая культура и спорт» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

**Задачи** дисциплины направлены на:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих 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.

### **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- Знать: уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

- Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

- Владеть: Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Учебно-тематический план

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов по видам учебных занятий	
		Лекции	
		Заочная форма обучения	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	0,5	
2	История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	0,5	
3	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	0,5	
4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	0,5	
5	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	0,5	
6	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	0,5	
7	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.	0,5	
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	0,5	
Всего		4	

##### 4.2. Содержание лекционных занятий

###### *Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.*

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон

«О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.

***Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.***

История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. Универсиады. Универсиада в Казани. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.

***Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.***

Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.

***Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.***

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Олимпийские игры и Универсиады.

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

***Тема 5. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.***

Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация.

Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.

***Тема 6. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.***

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

***Тема 7. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.***

Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу, "Син До", "Тайчи" и др.

Современные оздоровительные системы:- атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика, стрейтчинг, шейпинг, калланетика, изотон, бодифлекс, велнес и др., системы дыхательной гимнастики оздоровительная методика фитнеса. Классификация фитнес программ по функциональной направленности.

*Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.*

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП студентов, отнесенных к специальной медицинской группе.

Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний студенту рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1. Самостоятельно определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы.
2. Регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы.
3. Согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины.
4. По завершении отдельных тем передавать выполненные работы (рефераты, эссе) преподавателю. При успешном прохождении рубежных контрольных испытаний студент может претендовать на сокращение программы промежуточной (итоговой) аттестации по дисциплине.



На лекциях преподаватель дает общую характеристику рассматриваемого вопроса, различные научные концепции или позиции, которые есть по данной теме. Во время лекции рекомендуется составлять конспект, фиксирующий основные положения лекции и ключевые определения по пройденной теме. Преподавателем запланировано использование при чтении лекций технологии учебной дискуссии. Поэтому рекомендуется фиксировать для себя интересные моменты с целью их активного обсуждения на дискуссии в конце лекции.

Для теоретического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа студентов, которая может осуществляться студентами индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа студентов предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку студентов к каждому занятию. Самостоятельная работа студентов является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в процессе аудиторных занятий, в контакте с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, дома, при выполнении студентом учебных и творческих задач. Цель самостоятельной работы студентов - научить студента осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Самостоятельная работа должна соответствовать графику прохождения программы дисциплины. Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает:

- а) работу с первоисточниками;
- б) подготовку устного выступления на занятии;
- в) подготовку к занятию в интерактивной форме;
- г) подготовку выступлений на студенческих конференциях, для конкурсов студенческих работ;
- д) подготовку к текущему, рубежному контролю и промежуточной аттестации по дисциплине.

При изучении данной дисциплины организация самостоятельной работы студентов должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

- 1) внеаудиторная самостоятельная работа;
- 2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;
- 3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Аудиторная самостоятельная работа может реализовываться во время чтения лекций. Для проведения занятий необходимо иметь большой банк заданий и задач для самостоятельного решения, причем эти задания могут быть дифференцированы по степени сложности. Виды внеаудиторной

самостоятельной работы студентов разнообразны: подготовка и написание рефератов, докладов, очерков и других письменных работ на заданные темы; выполнение домашних заданий разнообразного характера, подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем, выполнение графических работ, проведение расчетов и др.; выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие у студентов самостоятельности и инициативы.

Индивидуальное задание может получать как каждый студент, так и часть студентов группы; подготовка к участию в научно-теоретических конференциях, смотрах, олимпиадах и др. На каждом этапе самостоятельной работы следует разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

Рекомендуемая трудоемкость самостоятельной работы представлена в таблице:

#### Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Заочная форма обучения
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины:</b>	<b>50</b>
1. Нетрадиционные (необычные) виды спорта.	10
2. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.	10
3. Спортивные и подвижные игры.	10
4. Допинги.	10
5. Олимпийское движение в России и за рубежом.	10
Подготовка и выполнение рубежных контролей №1 и №2	-
Подготовка к зачету	18
<b>Всего</b>	<b>68</b>

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 6.1. Перечень оценочных средств

1. Банк вопросов к зачету.

### 6.2. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Зачет проводится в устной форме по утвержденным вопросам.

Результаты текущего контроля успеваемости и зачета заносятся преподавателем в зачетную ведомость, которая сдается в организационный

отдел института в день зачета, а также выставляются в зачетную книжку студента.

### **6.3. Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.
2. Сравнительная характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическое совершенство» их связь и специфические стороны.
3. Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).
4. Цель и задачи физкультурного образования.
5. Общие принципы формирования физической культуры личности.
6. Понятие о средствах формирования физической культуры личности, их классификационная характеристика.
7. Физические упражнения, их классификация. Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.
8. Неспецифические средства физической культуры, их характеристика.
9. Классификация методов формирования физической культуры личности. Требования к выбору методов.
10. Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятия (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
11. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями, их виды. Приемы регулирования и дозирования нагрузки.
12. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.
13. Общая характеристика физических способностей (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация, закономерности развития).
14. Формы построения занятий физическими упражнениями и их типология.
15. Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Требования к контролю, характеристика видов контроля.
16. Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников. Возрастная классификация детей дошкольного возраста.
17. Сущность профессионально-прикладной физической подготовки (значение, задачи, средства, методические основы построения).
18. Физическое воспитание в ВУЗах. Характеристика действующих программ по физическому воспитанию.
19. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.

20. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

#### **6.4. Примерный перечень тематики рефератов для неуспевающих студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

1. Методики овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание и т.д.).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)
4. Основы методики самомассажа.
5. Методики корригирующей гимнастики для глаз
6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения
7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
8. Методика самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные мероприятия).
9. Методика индивидуального подхода и применения средств для правильного развития отдельных качеств.
10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
11. Основы здорового, рационального питания.
12. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
13. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
14. Средства и методы мышечной релаксации в спорте
15. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда
16. Диагноз и кратная характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
17. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
18. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе)
19. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки)

20. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебного занятия с группой студентов.

### **6.5. Фонд оценочных средств**

Полный банк заданий для промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

## **7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **7.1. Основная учебная литература**

1. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., - М. : КНОРУС, 2016. - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»

2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»

3. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс] : науч.- метод.пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. - М. : Советский спорт, 2010. - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»

4. Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : монография / Е.Д. Грязева, М.В. Жукова, О.Ю. Кузнецов, Г.С. Петрова. - 2-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2013. - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»

5. "Методика подготовки студентов к сдаче контрольных нормативов (тестов) по дисциплине "Физическое воспитание" [Электронный ресурс] : Учеб.-метод. пособие / Айнетдинов С.Ф. - М. : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2008." - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»

6. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина - Архангельск : ИД САФУ, 2014. - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»

7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков - М. : Спорт, 2016. - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»

## 7.2. Дополнительная литература

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Академия, 2003. - 480 с.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков - М. : Спорт, 2016. - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Годик М.а. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. ФиС, 1980г.

2. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М. ФиС, 1981 г.

3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев; предисл. В. В. Кузина, Н. Д. Никандрова. - 2-е изд., перераб.идоп.. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.

4. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2001. – 143.

5. Речкалов А.В., Корюкин Д.А. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте. -Курган: Изд-во КГУ, 2011. - 256 с.

## 9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Высшее образование в России: Научно-педагогический журнал. <http://www.vovr.ru>

2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru>

3. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". <http://teoriya.ru>

4. Научная электронная библиотека. <http://elibrary.ru>

## 10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

При чтении лекций используются слайдовые презентации.

Минимальные требования к операционной системе и программному обеспечению компьютера, используемого при показе слайдовых презентаций: WindowsXP, FoxitReaderPro версия 1.3.

## **11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Компьютерный класс, лаборатория функциональной диагностики с программно-методическим комплексом «Омега. Спорт», мультимедийное оборудование (переносной персональный компьютер, мультимедийный проектор, мультимедийный экран).

Аннотация к рабочей программе дисциплины  
**«Физическая культура и спорт»**

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата

Направление подготовки 44.03.01  
Педагогическое образование  
Направленность (профиль) Русский язык и литература

Форма обучения: заочная

Трудоемкость дисциплины: 2 ЗЕ (72 академических часа)

Семестр: 3 (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Содержание дисциплины

Основная спортивная терминология. Классификации типов и видов спорта, средства и методы физического воспитания. Виды спортивной тренировки. Содержание соревнований. Спортивный отбор. Оздоровительная физическая культура.



**ЛИСТ**  
**регистрации изменений (дополнений) в рабочую программу**  
**учебной дисциплины**  
**«Физическая культура и спорт»**  
**Изменения / дополнения в рабочую программу**  
**на 2019/ 2020 учебный год:**

1. Дополнить раздел 4 подразделом 4.5. «Использование дистанционных образовательных технологий при проведении занятий по дисциплине следующего содержания:

«Допускается проведение лекционных занятий с использованием дистанционных образовательных технологий».

Лекционные занятия проводятся с использованием средств видеоконференцсвязи, предусмотренных электронной информационной образовательной системой университета, с использованием Microsoft Teams.

2. Раздел 6.3. «Процедура оценивания результатов освоения дисциплины» изложить в следующей редакции:

«Рубежные контроли проводятся в форме письменного тестирования».

Перед проведением каждого рубежного контроля преподаватель прорабатывает со студентами основной материал соответствующих разделов дисциплины в краткой форме.

Задания для рубежных контролей направлены на выявление уровня усвоения материала лекционных занятий. На каждое тестирование при рубежном контроле студенту отводится время до 45 минут.

При проведении рубежного контроля с использованием дистанционных образовательных технологий преподаватель с использованием средств информационно-коммуникационных технологий направляет обучающемуся вариант тестового задания или предоставляет обучающемуся доступ к системе дистанционного тестирования. По окончании тестирования обучающийся направляет преподавателю ответы на тесты или сообщает о завершении работы в системе дистанционного тестирования. Преподаватель оценивает в баллах результаты тестирования каждого студента по количеству правильных ответов и заносит в ведомость учета текущей успеваемости.

Зачет проводится в письменной форме и предполагает выполнение тестового задания. В целом за зачет обучающийся может получить до 30 баллов.

Ответственный преподаватель \_\_\_\_\_ /Гребенщикова Н.Ю./

Изменения утверждены на заседании кафедры «19» мая 2020 г.,  
Протокол № 8

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.