МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)
Гуманитарно-технический колледж
Секция «Правоведение»

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по ОД
_____ С.Е. Старостина
«14» сентября 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура
наименование дисциплины (модуля)

на 244 часов

для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения
базовой подготовки
составлена в соответствии с ФГОС СПО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
«12» мая 2014 г. №508

Форма обучения* очная, заочная

СОГЛАСОВАНО:
Декан ЮФ
_____ А.В. Макаров
«14» 09 2022 г.

1. Организационно-методический раздел

1.1. Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины (модуля): формирование у обучающихся теоретических и практических основ физической культуры, основ здорового образа жизни, способствующих выполнению профессиональных задач, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность в рамках базовой подготовки.

Задачи изучения дисциплины (модуля):

- знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- знание основ здорового образа жизни;
- знание теоретических и практических основ физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- освоение средств и методов физической культуры;
- формирование двигательных умений и навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности;
- развитие физических качеств и двигательных способностей на занятиях базовыми видами двигательной деятельности.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла базовой подготовки. Для освоения дисциплины «Физическая культура» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования, а также в процессе изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Форма обучения очная

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 244 часа.

Виды занятий	Распределение по семестрам				Всего часов
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	
1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость	60	60	60	64	244
Аудиторные занятия, в т.ч.:	32	40	34	16	122
лекционные (ЛК)	-	-	17	-	17
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	32	40	17	16	105
лабораторные (ЛР)	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студентов (СРС)	28	20	26	48	122
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)	-	-	-	-	-

Форма промежуточной аттестации в семестре (экзамен, зачет, дифференцированный зачет)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирая типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 10	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда

Формируемые компоненты компетенций

Результат обучения	Уровень сформированности компетенций
Знать	Пороговый: 1) О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 2) Основы здорового образа жизни. 3) Теоретические и практические основы физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 4) Технику безопасности при проведении занятий по базовым видам двигательной деятельности.
	Стандартный: 1) Базовые виды двигательной деятельности и их роль в укреплении здоровья, достижении жизненных и профессиональных целей. 2) Основные понятия в области физической культуры. 3) Основы обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей на занятиях базовыми видами двигательной деятельности. 4) Приемы страховки и самостраховки при проведении занятий по базовым видам двигательной деятельности.
	Эталонный: 1) Терминологию физических упражнений в базовых видах двигательной деятельности. 2) Средства и методы, используемые в обучении технике двигательных действий в базовых видах двигательной деятельности. 3) Средства и методы, используемые в развитии физических качеств и двигательных способностей в базовых видах двигательной деятельности. 4) Здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях базовыми видами двигательной деятельности.

Уметь	Пороговый: 1) Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 2) Соблюдать основы здорового образа жизни для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 3) Определять основные направления для инструктажа по технике безопасности на занятиях по базовым видам двигательной деятельности.
	Стандартный: 1) Определять базовые виды двигательной деятельности в укреплении здоровья, достижении жизненных и профессиональных целей. 2) Определять основные понятия в области физической культуры, используемые на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. 3) Осуществлять подбор физических упражнений для обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей на занятиях базовыми видами двигательной деятельности. 4) Определять приемы страховки и самостраховки при обучении технике двигательных действий на занятиях по базовым видам двигательной деятельности.
	Эталонный: 1) Использовать терминологию физических упражнений в базовых видах двигательной деятельности при выполнении заданий. 2) Осуществлять подбор средств и методов для обучения технике двигательных действий в базовых видах двигательной деятельности. 3) Осуществлять подбор средств и методов для развития физических качеств и двигательных способностей в базовых видах двигательной деятельности. 4) Осуществлять подбор физических упражнений с оздоровительной направленностью, используемых на занятиях базовыми видами двигательной деятельности.
Практический опыт	Пороговый: 1) Использовать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью в физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 2) Использовать основы здорового образа жизни для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 3) Проводить инструктаж по технике безопасности на занятиях по базовым видам двигательной деятельности.
	Стандартный: 1) Использовать базовые виды двигательной деятельности в укреплении здоровья, достижении жизненных и профессиональных целей. 2) Использовать основные понятия в области физической культуры на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. 3) Демонстрировать технику физических упражнений в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств и двигательных способностей на занятиях базовыми видами двигательной деятельности.

	4) Осуществлять приемы страховки и самостраховки при обучении технике двигательных действий на занятиях по базовым видам двигательной деятельности.
	Эталонный: 1) Использовать терминологию физических упражнений при обучении технике двигательных действий и развитии физических качеств и двигательных способностей в базовых видах двигательной деятельности. 2) Проводить комплексы физических упражнений для обучения технике двигательных действий в базовых видах двигательной деятельности. 3) Проводить комплексы физических упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей в базовых видах двигательной деятельности. 4) Проводить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью, используемых на занятиях базовыми видами двигательной деятельности.

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Форма обучения очная

Компетенции *	Номер раздела**	Наименование темы	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС	Курсовая работа (проект)*		Практика*	
				ЛК	ПЗ (СЗ)	ЛР		Аудиторная	СРС	Учебная, часов	Производственная (по профилю), часов
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10	1	Теоретические основы физической культуры	18	-	4	-	14	-	-	-	-
		Практические основы физической культуры	42	-	28	-	14	-	-	-	-
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10	2	Теоретические основы физической культуры	14	-	4	-	10	-	-	-	-
		Практические основы физической культуры	46	-	36	-	10	-	-	-	-
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10	3	Теоретические основы физической культуры	30	17	-	-	13	-	-	-	-
	4	Практические основы физической культуры	30	-	17	-	13	-	-	-	-
ОК 2 ОК 3	5	Теоретические основы физической культуры	28	-	4	-	24	-	-	-	-

ОК 6 ОК 10		Практические основы физической культуры	36	-	12	-	24	-	-	-	-
	Итого		244	17	105	-	122	-	-	-	-

3.2. Лекционные занятия

Форма обучения очная

Раздел	Номер темы	Содержание лекционных занятий
3	1	Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Теоретические и практические основы физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
	2	Основы здорового образа жизни.
	3	Базовые виды двигательной деятельности и их роль в укреплении здоровья, достижении жизненных и профессиональных целей. Здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях базовыми видами двигательной деятельности.
	4	Средства и методы обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей на занятиях по гимнастике.
	5	Средства и методы обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей на занятиях по легкой атлетике.
	6	Средства и методы обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей на занятиях по волейболу.
	7	Средства и методы обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей на занятиях по баскетболу.
	8	Средства и методы обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей на занятиях оздоровительной направленности.

3.3. Практические (семинарские) занятия

Форма обучения очная

Раздел	Номер темы	Содержание практических (семинарских) занятий
1	1	Терминология физических упражнений в легкой атлетике.

	2	Методические особенности подбора физических упражнений, составления из них комплексов для обучения технике двигательных действий в базовом виде двигательной деятельности легкая атлетика.
	3	Методические особенности подбора физических упражнений, составления из них комплексов для развития общей и специальной выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей на занятиях по легкой атлетике.
	4	Терминология физических упражнений в гимнастике.
	5	Методические особенности подбора физических упражнений, составления из них комплексов для обучения технике двигательных действий в базовом виде двигательной деятельности гимнастика.
	6	Методические особенности подбора физических упражнений, составления из них комплексов для развития гибкости, равновесия, ловкости, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей на занятиях по гимнастике.
2	7	Терминология физических упражнений в волейболе.
	8	Методические особенности подбора физических упражнений, составления из них комплексов для обучения технике двигательных действий в базовом виде двигательной деятельности волейбол.
	9	Методические особенности подбора физических упражнений, составления из них комплексов для развития специальной выносливости, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей на занятиях по волейболу.
	10	Терминология физических упражнений в баскетболе.
	11	Методические особенности подбора физических упражнений, составления из них комплексов для обучения технике двигательных действий в базовом виде двигательной деятельности баскетбол.
	12	Методические особенности подбора физических упражнений, составления из них комплексов для развития специальной выносливости, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей на занятиях по баскетболу.
4	13	Терминология физических упражнений оздоровительной направленности.
	14	Методические особенности подбора физических упражнений, составления из них комплексов для занятий оздоровительной направленности.
	15	Методические особенности подбора физических упражнений, составления из них комплексов для развития силовых, скоростно-силовых и координационных способностей на занятиях оздоровительной направленности.
	16	Методические особенности подбора физических упражнений, составления из них комплексов для обучения технико-тактическим действиям в нападении в баскетболе во взаимосвязи с развитием двигательных способностей (метод сопряженных воздействий).
	17	Методические особенности подбора физических упражнений, составления из них комплексов для обучения технико-тактическим действиям в защите в баскетболе во взаимосвязи с развитием двигательных способностей (метод сопряженных воздействий) .
5	18	Терминология физических упражнений оздоровительной направленности.

	19	Методические особенности подбора физических упражнений, составления из них комплексов для занятий оздоровительной направленности.
	20	Методические особенности подбора физических упражнений, составления из них комплексов для развития двигательных способностей на занятиях оздоровительной направленности.
	21	Методические особенности подбора физических упражнений, составления из них комплексов для обучения технико-тактическим действиям в нападении в волейболе во взаимосвязи с развитием двигательных способностей (метод сопряженных воздействий) .
	22	Методические особенности подбора физических упражнений, составления из них комплексов для обучения технико-тактическим действиям в защите в волейболе во взаимосвязи с развитием двигательных способностей (метод сопряженных воздействий).

3.4. Лабораторные занятия

Учебным планом не предусмотрены

3.5. Организация самостоятельной работы

Форма обучения очная

Раздел	Номер темы	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы*
1	1	Истоки и эволюция формирования теории физической культуры. Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.	- подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - составление тезисов; - подготовка сообщений.
	2	Современные методики развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности.	- проектирование групповых заданий.
2	3	Дидактические закономерности основных видов физической культуры. Базовые виды двигательной деятельности. Виды оздоровительной физической культуры.	- подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - составление тезисов; - подготовка сообщений.
	4	Современные методики формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности.	- проектирование групповых заданий.
3	5	Различные классификации средств и методов, используемых на занятиях по физической культуре.	- подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - составление тезисов; - подготовка сообщений.

	6	Современные методы и средства, используемые на занятиях по физической культуре.	- проектирование групповых заданий.
4	7	Технология обучения технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности.	- подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - составление тезисов; - подготовка сообщений.
	8	Современные методики оценивания физических способностей и техники выполнения физических упражнений.	- проектирование групповых заданий.

4. Интерактивные формы образовательных технологий*

В учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с самостоятельной работой обучающихся с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся

Модуль	Номер раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
1	1	практические	- учебные дискуссии; - семинарские занятия с использованием презентаций.	2
	1	практические	- работа в группах по проектированию; - учебные дискуссии; - ситуационные задачи.	2
2	2	практические	- учебные дискуссии; - семинарские занятия с использованием презентаций.	2
	2	практические	- работа в группах по проектированию; - учебные дискуссии; - ситуационные задачи.	2
3	3	лекции	- интерактивные лекции с использованием мультимедиа; - лекции с использованием презентаций.	2
	4	практические	- учебные дискуссии; - семинарские занятия с использованием презентаций.	2
	4	практические	- работа в группах по проектированию; - учебные дискуссии; - ситуационные задачи.	2
4	5	практические	- учебные дискуссии; - семинарские занятия с использованием презентаций.	2
	5	практические	- работа в группах по проектированию; - учебные дискуссии; - ситуационные задачи.	2

5. Оценка деятельности студента при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля) представлен в приложении.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература*

6.1.1. Печатные издания

6.1.2. Издания из ЭБС

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/DD3EF423-106E-4D4C-BD03-04329B05E7EA.
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 793 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/8D298EE5-56DB-4009-8F60-EC099837B2F0.
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учеб. пособие для СПО / В. В. Ягодин. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 113 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/432437E3-EEBC-4FEE-8077-087E49121195
4. Плавание с методикой преподавания : учебник для СПО / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 344 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/9474DFB6-FF06-4BD2-B580-A74AF0607396
5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — Режим доступа : https://urait.ru/bcode/489849

6.2. Дополнительная литература

6.2.1. Печатные издания

6.2.2. Издания из ЭБС

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учеб. пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 173 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/BD0C9E05-9901-4942-9B07-7832AF7F413A.
2. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учеб. пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 147 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/17F7D9FB-4EDE-41BC-B7A9-68373B0E80BC
3. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учеб. пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 254 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/117C1724-7097-4725-A515-899E9045C148

4. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учеб. пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 441 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/84317FED-7466-49E6-AB0E-31DDCF88C222
5. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 461 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/01EE2643-C9E8-4E91-BD48-71ADB49939EE

6.3. Периодические издания

6.3.1. Печатные издания

6.3.2. Электронные издания

1. Теория и практика физической культуры.
2. Адаптивная физическая культура.
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.
4. Физическая культура, спорт – наука и практика.

6.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Каждому обучающемуся предоставляется возможность индивидуального дистанционного доступа из любой точки, в которой имеется Интернет, к информационно-справочным и поисковым системам, электронно-библиотечным системам, с которыми у вуза заключен договор
https://e.lanbook.com/ Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань»; https://www.biblio-online.ru/ Электронно-библиотечная система «Юрайт»; http://www.studentlibrary.ru/ Электронно-библиотечная система «Консультант студента»; http://www.trmost.com/ Электронно-библиотечная система «Троицкий мост»; https://elibrary.ru/ Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.

№ п/п	Название сайта	Электронный адрес
1	Сайт Министерства образования РФ	http://mon.gov.ru/structure/minister/
2	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru
3	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ	http://lib.sportedu.ru
4	Вестник спортивной науки (журнал)	www.vniifk.ru
5	Всероссийский НИИ физической культуры и спорта	www.vniifk.ru
6	Теория и практика физической культуры (журнал)	http://tpfk.infosport.ru
7	Культура физическая и здоровье (журнал)	www.delpress.ru
8	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал)	http://www.infosport.ru/press/fkvot/

9	«Культура здоровой жизни» (журнал)	http://kzg.narod.ru
10	Физическая культура, спорт – наука и практика (журнал)	http://kgufkst.ru/kgufk/html/gyr.html

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебных кабинетов

Наименование учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений для реализации образовательной программы	Оснащенность учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений для реализации образовательной программы
672039, г. Чита, ул. Баргузинская, 43, ауд. 22-157. Аудитория для лекционных и практических занятий	Комплект специальной учебной мебели. Доска аудиторная маркерная. Учебно-наглядные пособия.
672039, г. Чита, ул. Баргузинская, 43, ауд. 22-101. Спортивный зал	Ферма баскетбольная, стойка для волейбола, вышка судейская, трибуна телескопическая, выдвижная, игровое табло, система поднятия флага, сетка волейбольная, футбольные ворота, сетка заградительная, скамейка многоярусная, лестница гимнастическая.
672039, г. Чита, ул. Баргузинская, 43, ауд. 22-008. Зал единоборств	Макивара прямоугольная загнутая, мешок боксерский, подушка настенная для тренировок, лестница гимнастическая.
672039, г. Чита, ул. Баргузинская, 43, ауд. 22-028. Тренажерный зал	Гири, гантели, лестница гимнастическая, блок для мышц спины (верхняя тяга), блочная рамка, бицепс – машина, тенажер для мышц бедра – разгибатель, тренажер для мышц бедра – сгибатель, тренажер для приводящих и отводящих мышц бедра, блок для мышц спины – комбинированный, скамейка – регулируемая, скамейка Скотта, скамейка для жима – горизонтальная, стойка под гантели, тренажер для мышц бедра – комбинированный, тренажер - Рычажная тяга, тренажер для жима вверх/тяги вниз, тренажер для мышц сгибателей/разгибателей рук, тренажер для мышц спины/пресса – комбинированный, велотренажер – магнитный, беговая дорожка, эллиптический тренажер, зеркала. Стендов для всех групп мышц.
672039, г. Чита, ул. Баргузинская, 43, ауд. 22-016. Зал борьбы	Татами, мешок боксерский, канат, манекены борцовские, лестница гимнастическая.
672039, г. Чита, ул. Баргузинская, 43, ауд. 22-063. Стрелковый тир	Сейф для хранения оружия, винтовки пневматические МР – 512, мишени, лестница гимнастическая, скамья гимнастическая.
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий на территории ЗабГУ в г. Чите	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий на территории ЗабГУ в г. Чите

672039, г. Чита, ул. Петровско-Заводская, 46а, ауд. 07-310. Лаборатория информационных технологий в профессиональной деятельности для практических, лабораторных занятий и самостоятельной работы	Комплект специальной учебной мебели. ПК – 12 шт. (в т.ч. преподавательский) Доска аудиторная маркерная. Мультимедийное оборудование (переносное): ноутбук, проектор, экран. Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
672039, г. Чита, ул. Петровско-Заводская, 46а, ауд. 07-219. Зал судебных заседаний для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с возможностью использования мультимедийных средств обучения	Комплект специальной учебной мебели. Мультимедийное оборудование (переносное): ноутбук, проектор, экран. Наглядное пособие: мантия судьи, галстук судьи, головной убор судьи, герб РФ, флаг РФ.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)

Программа дисциплины «Физическая культура» строится по модульному принципу. При прохождении дисциплины планируется четыре модуля, каждый из которых состоит из двух разделов: 1) Теоретические основы физической культуры. 2) Практические основы физической культуры. Уровень усвоения первого раздела проверяется докладом-презентацией по проблемному вопросу, система текущего контроля основана на практических заданиях, выполняемых в ходе семинарских и практических занятий. Уровень усвоения второго раздела проверяется: а) участием в учебной дискуссии на практических занятиях по методическим особенностям составления комплексов физических упражнений по развитию физических качеств (двигательных способностей) и обучению технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности; б) участием в деловой или ролевой игре по подбору и составлению комплексов физических упражнений по развитию физических качеств (двигательных способностей) и обучению технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности. Проверка уровня усвоения тем практических занятий осуществляется с помощью оценки выполнения практико-ориентированного задания, содержание которого направлено на выявление умения применять теоретические знания в нестандартных ситуациях при решении групповых практико-ориентированных заданий, обосновывать свои действия.

Для успешного усвоения материала и формирования компетенций в программе дисциплины большое внимание уделяется интерактивным формам обучения. Так, лекционный курс основывается на сочетании классических образовательных технологий и технологий лекции с использованием мультимедиа и лекции с использованием презентаций. Более 80% дисциплины приходится на практические занятия, в которых используются активные образовательные технологии, включающие работу в группах по проектированию, учебные дискуссии и решение ситуационных задач.

На первом занятии по дисциплине «Физическая культура» необходимо ознакомить обучающихся с порядком ее изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, ее практическое значение, довести до обучающихся содержание дисциплины и фондов оценочных средств, ответить на вопросы.

При подготовке к лекционным занятиям необходимо продумать план проведения, содержание вступительной, основной и заключительной части лекции, ознакомиться с новинками учебной и методической литературы, публикациями периодической печати по теме лекционного занятия. Определить средства материально-технического обеспечения лекционного занятия и порядок их использования в ходе чтения лекции.

В ходе лекционного занятия преподаватель должен назвать тему, учебные вопросы, ознакомить обучающихся с перечнем основной и дополнительной литературы по теме занятия. Желательно дать краткую аннотацию основных первоисточников. Во вступительной части лекции обосновать место и роль изучаемой темы в учебной дисциплине, раскрыть ее практическое значение. Если читается не первая лекция, то необходимо увязать ее тему с предыдущей, не нарушая логики изложения учебного материала. Раскрывая содержание учебных вопросов, акцентировать внимание на основных терминах и понятиях, процессах, особенностях их протекания. Задавать по ходу изложения лекционного материала вопросы различной направленности, что способствует активизации мыслительной деятельности обучающихся, повышению их внимания и интереса к материалу лекции, ее содержанию.

Преподаватель должен руководить работой обучающихся по конспектированию лекционного материала, подчеркивать необходимость отражения в конспектах основных положений изучаемой темы.

В заключительно части лекции необходимо сформулировать общие выводы по теме, раскрывающие содержание всех вопросов, поставленных в лекции. Объявить план очередного практического занятия, дать краткие рекомендации по подготовке обучающихся к практическому занятию. Возможно проведение тестирования по пройденному модулю.

При подготовке к практическим занятиям преподавателю необходимо уточнить план его проведения, продумать формулировки и содержание учебных вопросов, выносимых на обсуждение. Ознакомиться с новыми публикациями по теме занятия. Целесообразно в ходе обсуждения учебных вопросов задавать выступающим и аудитории дополнительные и уточняющие вопросы с целью выяснения их позиций по существу обсуждаемых проблем. Поощрять выступления с места в виде кратких дополнений и постановки вопросов к выступающим и преподавателю.

Практическое занятие (семинарское) как вид учебного занятия должно проводиться в специально оборудованных учебных кабинетах. Необходимыми структурными элементами занятия, помимо самостоятельной деятельности обучающихся, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов работы. В ходе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях и т.д., при этом обязательно учитываются рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Необходимо дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из источников научно-методической литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. При подготовке к практическим занятиям обучающийся готовит тезисы для доклада (сообщения) и презентацию по выбранной им проблемной теме, входящей в область изучения теоретических основ физической культуры.

При выборе источников научно-методической литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям и той, что относится к основной литературе, однако многие новые учебники сложны для восприятия и перегружены информацией. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы.

В журнале необходимо учитывать посещаемость занятий обучающихся и оценивать их участие в дискуссиях, деловых или ролевых играх, выполнение практико-ориентированных заданий в соответствующих баллах. Оказывать методическую помощь обучающимся в подготовке групповых практико-ориентированных заданий. В заключительной части практического занятия подвести его итоги: дать объективную оценку каждого обучающегося и учебной группы в целом. Раскрыть положительные стороны и недостатки занятия. Ответить на вопросы обучающихся, назвать тему очередного занятия.

Приступая к изучению дисциплины, обучающиеся должны ознакомиться с учебной программой и фондом оценочных средств, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке вуза. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке. В ходе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях и т.д., при этом обязательно учитываются рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

При подготовке к зачету обучающимся необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе, использовать источники научно-методической литературы, рекомендованной преподавателем. Особое внимание обратить на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости обращаться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками по дисциплине, опытом практической и методической деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного профессионального уровня. Самостоятельное, и при помощи преподавателя, составление комплексов физических упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей, для обучения технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности – это еще одна форма самостоятельной работы студентов. В процессе практических занятий, при выполнении комплексов физических упражнений студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических особенностей, возможностей организма. Самостоятельное составление комплексов физических упражнений, позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма.

Самостоятельная работа обучающихся планируется исходя из двух основных задач: подготовки к практическим занятиям и выполнения дополнительных учебных заданий, связанных с текущим контролем и промежуточной аттестацией. Кроме того, в течение изучения курса обучающийся должен подготовить доклад (сообщение) - презентацию по выбранной им проблемной теме, входящей в область изучения теоретических основ физической культуры. Преподавателем оценивается работа с точки зрения актуальности, новизны и аргументированности позиции докладчика. Также, студенты осуществляют проектирование групповых заданий, конечным продуктом которого является проект – итоговая работа студентов в форме группового практико-ориентированного задания с определением индивидуального задания для каждой группы обучающихся. Для выполнения различных заданий, в соответствии с учебной программой и фондом оценочных средств, обучающиеся должны самостоятельно подобрать и проанализировать источники научно-методической литературы по проблемной теме, которую они выбрали, провести обзор статей и материалов. На основе данных научно-методической литературы обучающиеся готовятся к устному сообщению и выступлению с презентацией, а также проектированию групповых заданий.

Преподавателю необходимо проводить групповые и индивидуальные консультации обучающихся в ходе их подготовки к практическим занятиям и итоговой аттестации по учебной дисциплине.

Разработчик/группа разработчиков

Заведующий кафедрой ФВ, доцент, канд.пед.наук М.Ю. Федорова

Доцент, канд.мед.наук Н.В. Бочкарникова
Доцент, канд.пед. наук Е.К. Гильфанова

Аннотация к рабочей программе

Физическая культура

1. Цель дисциплины (модуля): формирование у обучающихся теоретических и практических основ физической культуры, основ здорового образа жизни, способствующих выполнению профессиональных задач, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность в рамках базовой подготовки.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля): ОК-2, 3, 6, 10.

3. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 244 часа.

4. Содержание дисциплины (модуля) включает в себя два раздела:
   - Теоретические основы физической культуры: терминология физических упражнений в базовых видах двигательной деятельности и оздоровительной физической культуре; физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; теоретические и практические основы физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; основы здорового образа жизни; базовые виды двигательной деятельности и их роль в укреплении здоровья, достижении жизненных и профессиональных целей; здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях базовыми видами двигательной деятельности; средства и методы обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей на занятиях по базовым видам двигательной деятельности и оздоровительной направленности.
   - Практические основы физической культуры: методические особенности подбора физических упражнений, составления из них комплексов для обучения технике двигательных действий в базовых видах двигательной деятельности и оздоровительной физической культуре; методические особенности подбора физических упражнений, составления из них комплексов для развития физических качеств и двигательных способностей в базовых видах двигательной деятельности и оздоровительной физической культуре; методические особенности подбора физических упражнений, составления из них комплексов для обучения технике двигательных действий во взаимосвязи с развитием двигательных способностей в базовых видах двигательной деятельности.

5. Форма промежуточной аттестации - зачет

Разработчик/группа разработчиков

Заведующий кафедрой ФВ, доцент, канд.пед.наук	М.Ю. Федорова
Доцент, канд.мед.наук	Н.В. Бочкарникова
Доцент, канд.пед. наук	Е.К. Гильфанова