

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Дагестанский государственный педагогический
университет»

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03 МОДУЛЬ «ПРЕДМЕТНАЯ ЧАСТЬ»

Б1.О.03.06 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Направление подготовки - 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) – Теория физической культуры и технология
физического воспитания

Квалификация выпускника: Магистр

Форма обучения – очная, заочная

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	2	72	6	20			46	зачет	
заочная	2	72	2	4			4	62	зачет

Махачкала, 2022

Автор рабочей программы дисциплины: профессор кафедры спортивных дисциплин и единоборств, к.п.н., профессор Гаджимаев С.М.-К.

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры: спортивных дисциплин и единоборств (протокол № 3 от «12» октября 2022 г.)

Зав. кафедрой: Мансуров Т.М., к.п.н., доцент ТМ _____ 2022 г.

Учёного совета факультета ФКСиБЖ (протокол № 2 от «14» октября 2022 г.)

Председатель Исмаилов Ш.О. к.п.н. _____
(ФИО, ученое звание) (подпись) (дата)

учебно-методического совета ДГПУ (протокол № от « » 20 г.)

Председатель УМС: Дибиров И.А. И.А. Дибиров _____ 2022 г.

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы				Экспертная оценка
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	Полноценные занятия	
очная	1	71	6	20		46	Экспертная оценка
заочная	2	71	2	4		21	Экспертная оценка

Мини-план, 2022

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Теоретические основы физической культуры» является формирование физической культуры личности и способности использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-3	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1. Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде. Учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей УК-3.2. Способен устанавливать разные виды коммуникации (устную, письменную, вербальную, невербальную, реальную, виртуальную, межличностную и др.) для руководства командой и достижения поставленной цели УК-3.3. Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение. Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия
ОПК-3	Способен проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	ОПК-3.1. умеет применять образовательные технологии (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса), необходимые для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные приемы и типологию технологий индивидуализации обучения ОПК-3.2. умеет взаимодействовать с другими специалистами в процессе реализации образовательного процесса; соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся на соответствующем уровне образования ОПК-3.3. Владеет методами (первичного) выявления обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями (умениями) оказания адресной помощи обучающимся на соответствующем уровне образования

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.03.06 «Теоретические основы физической культуры» относится к обязательной части и модулю «Предметная часть» учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки магистров по направлению 44.04.01 Педагогическое образование.

Дисциплина Б1.О.03.06 «Теоретические основы физической культуры» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Педагогика», «Теория и методика обучения физической культуры».

Компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Современные проблемы теории и методики физической культуры, «Теория и практика научно-исследовательской работы по физической культуре в образовательных учреждениях», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-3, ОПК-3.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-3	систему использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде	устанавливать разные виды коммуникации (устную, письменную, вербальную, невербальную, реальную, виртуальную, межличностную и др.) для руководства командой и достижения поставленной цели	Навыками взаимодействия с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия
ОПК-3	основы применения образовательных технологий (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные приемы и типологию технологий индивидуализации обучения	взаимодействовать с другими специалистами в процессе реализации образовательного процесса; соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся на соответствующем уровне образования	методами (первичного) выявления обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями (умениями) оказания адресной помощи обучающимся на соответствующем уровне образования

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2** зачетные единицы (72 часа). Дисциплина изучается в 2 семестре.

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№2
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	72		72
1. Контактная работа:	26		26
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	6		6
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	20		20
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	46		46
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:		зачёт	

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№2
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	72		72
1. Контактная работа:	6		6
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	2		2
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	4		4
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	66		66
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	4		4
Вид промежуточного контроля:		зачёт	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	14	2		4	8
2.	Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	14	2		4	8
3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	16	2		4	10
4.	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	14			4	10
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	14			4	10
6.	Подготовка к зачету					
7.	Итого:	72	6		20	46

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	14	2		2	10
2.	Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	12			2	10
3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	14				14
4.	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	14				14
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	14				14
6.	Подготовка к зачету	4				4
7.	Итого:	72	2		4	66

5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

Указываются темы и их краткое содержание.

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

История возникновения и развития физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основные понятия физической культуры. Физическая культура в современном обществе (структура, содержание и функции). Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации (законы, постановления, инструкции). Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и основа гармоничного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека. Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Здоровье человека как общественная ценность. Факторы, определяющие здоровье. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни студентов. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная (профессионально-прикладная) физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма к различным факторам внешней среды. Совершенствование профессионально-важных двигательных и специальных качеств. Построение (структура) нагрузок для общей и специальной физической подготовки.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Изучение понятийного аппарата разделов дисциплины. Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану. Работа над основной и дополнительной литературой. Изучение вопросов для самопроверки. Самоподготовка к практическим занятиям.
2	Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	
3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	
4	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Указывается перечень компетенций в процессе освоения образовательной программы.

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Устный опрос	УК-3, ОПК-3
2	Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Тестирование	УК-3, ОПК-3
3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Устный опрос	УК-3, ОПК-3
4	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Тестирование	УК-3, ОПК-3
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Устный опрос	УК-3, ОПК-3

При использовании балльно-рейтинговой системы оценивания знаний обучающихся приводится рейтинг-план.

Результаты формирования компетенций по дисциплине оцениваются по балльно-рейтинговой системе.

Всего по дисциплине студент может набрать 100 баллов (или более с учетом бонусных баллов), из которых 20 баллов составляют баллы за посещаемость, 50 – за активность и 30 студент получает на зачете или на экзамене.

Всего по дисциплине предусмотрено два модуля. Для расчета баллов, полученных студентом за модуль и итогового рейтинга с учетом трудоемкости дисциплины, включенной в учебный план, показатели (по посещению, активности, рубежного контроля) перемножаются на соответствующие коэффициенты. Данные коэффициенты определяются отдельно для каждого модуля следующим образом:

Коэффициент посещения - $K_{\text{посещ.}}=10/N_{\text{зан.}}$

Коэффициент активности - $K_{\text{актив.}}=25/N_{\text{актив.}}$

Где:

$N_{\text{зан.}}$ – количество занятий (пар) по дисциплине в данном модуле;

$N_{\text{актив.}}$ – максимальное количество баллов, которое может набрать студент на занятиях (практических, семинарских, лабораторных) в данном модуле + баллы, полученные на рубежном контроле.

Баллы, полученные студентами, заносятся в журнал БРС сразу после окончания занятия, во время которого эти баллы были получены.

Оценка на промежуточном контроле (экзамен) выставляется по результатам баллов, полученным студентом в сумме обоих модулей по следующей таблице

Набранные студентом баллы	Оценка на промежуточном контроле, если дисциплина завершается экзаменом (зачетом с оценкой)	Оценка на промежуточном контроле, если дисциплина завершается зачетом
от 0 до 50	неудовлетворительно	не зачтено
от 51 до 65	удовлетворительно	зачтено
от 66 до 79	хорошо	
от 80 до 100	отлично	

Для процедуры оценивания используются тесты, контрольные работы.

Наиболее способным студентам преподаватель рекомендует специальную научную разработку отдельных тем и проблем курса в рамках работы кафедрального кружка студенческого научного общества с последующими выступлениями на ежегодных научных конференциях университета.

Тестирование: на практических занятиях реализуется **тестирование** студентов с целью контроля результатов их самостоятельной работы по усвоению основных понятий и тем курса.

Оценка работы с тестовыми заданиями:

0- 20 % правильных ответов оценивается как «неудовлетворительно»; 30-50% - «удовлетворительно»; 60-80% - «хорошо»; 80-100% – «отлично».

Система оценки ответа студента на зачете:

Оценка "незачтено" выставляется при незнании основных вопросов материала или при наличии грубых ошибок в ответах на них, неумении на основе теоретических знаний решать практические задачи.

Оценка "зачтено" выставляется при достаточно полном знании материала учебной программы, отсутствии существенных неточностей при его изложении и в ответах на вопросы, умении решать практические задачи. **Система оценки ответа студента на экзамене:**

Оценка за каждый вопрос и итоговая оценка выставляется в 4-х бальной системе: "отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно". При этом:

Оценка "отлично" выставляется при глубоком и всестороннем знании материала учебной программы, грамотном и логически стройном его изложении, умении на основе теоретических знаний решать практические задачи.

Оценка "хорошо" выставляется при твердом и достаточно полном знании материала учебной программы, отсутствии существенных неточностей при его изложении и в ответах на вопросы, умении решать практические задачи.

Оценка "удовлетворительно" выставляется при наличии неточностей в знании основного материала, при допущении ошибок при выполнении практических заданий.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется при незнании основных вопросов экзаменационного билета или наличии грубых ошибок в ответах на них, неумении на основе теоретических знаний решать практические задачи.

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Семестр – 2; форма аттестации – зачет.

2. Перечень вопросов к зачету:

1. История возникновения и развития физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Основные понятия физической культуры. Физическая культура в современном обществе (структура, содержание и функции).
3. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации (законы, постановления, инструкции).
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и основа гармоничного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
5. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
7. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека.
8. Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека.
9. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
10. Здоровье человека как общественная ценность. Факторы, определяющие здоровье. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

11. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
12. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования образа жизни.
13. Основные требования к организации здорового образа жизни студентов.
14. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
15. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
16. Специальная (профессионально-прикладная) физическая подготовка.
17. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена.
18. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.
19. Двигательная функция и повышение устойчивости организма к различным факторам внешней среды.
20. Совершенствование профессионально-важных двигательных и специальных качеств.
21. Построение (структура) нагрузок для общей и специальной физической подготовки.
22. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
23. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
24. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
25. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
26. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
27. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
28. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код и наименование компетенции и для ОП ВО, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Шкала оценивания			
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
УК-3, ОПК-3	Полностью выполнены требования к сформированности компетенции в рубриках «знать», «уметь», «владеть».	Выполнены требования к сформированности компетенции в рубриках «знать», «уметь», «владеть» с небольшими затруднениями	Требования к сформированности компетенции в рубрике «знать» и «уметь». «владеть» выполнены не полностью, испытывает трудности при применении знаний, уме-	Не выполнены требования к сформированности компетенции в рубриках «знать», «уметь» и «владеть». Материал дисциплины не освоен, необходимые

	<p>всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями .</p>		<p>ний, имеются пробелы в полученных знаниях, умениях.</p>	<p>навыки и умения не получены.</p>
--	--	--	--	-------------------------------------

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Перечень основной учебной литературы

1. Кравчук В.И. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: справочник для студентов гуманитарных специальностей/ Кравчук В.И.- Электрон. текстовые данные.- Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2006.- 44 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56528.html>. - ЭБС «IPRbooks»

2. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.- Электрон. текстовые данные.- М.: Московский гуманитарный университет, 2011.- 161 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>. - ЭБС «IPRbooks»

Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов/ Орлова С.В.- Электрон. текстовые данные.- Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2011.- 154 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>. - ЭБС «IPRbooks»

3. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.- Электрон. текстовые данные.- Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.- 94 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>. - ЭБС «IPRbooks»

4. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пшеничников А.Ф.- Электрон. текстовые данные.- СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.- 218 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html>. - ЭБС «IPRbooks»

5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.]- Электрон. текстовые данные.- Минск: Вышэйшая школа, 2014.- 351 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>.- ЭБС «IPRbooks»

6. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чертов Н.В.- Электрон. текстовые данные.- Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012.- 118 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180.html>.- ЭБС «IPRbooks»

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физиче-

ской культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.- Электрон. текстовые данные.- Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.- 193 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246.html>.- ЭБС «IPRbooks»

2. Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.- Электрон. текстовые данные.- М.: Российский университет дружбы народов, 2009.- 280 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11556.html>.- ЭБС «IPRbooks»

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.]- Электрон. текстовые данные.- Минск: Вышэйшая школа, 2011.- 350 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20295.html>.- ЭБС «IPRbooks»

4. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.- Электрон. текстовые данные.- М.: Российский университет дружбы народов, 2012.- 288 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227.html>.- ЭБС «IPRbooks»

5. Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Марченко А.Л.- Электрон. текстовые данные.- Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.- 193 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22301.html>.- ЭБС «IPRbooks»

8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.ict.edu.ru/>- Система федеральных образовательных порталов.
2. Страница начинающего учителя. <http://yesnet.purpe.ru/youngteach/first.htm>.
3. Каталог Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов. Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>
4. Сайт издательства «Просвещение»: <http://www.prosv.ru>.
5. Научная электронная библиотека - elibrary.ru
6. Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>
7. Электронно-библиотечная система – IPR BOOKS - iprbookshop.ru
8. Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>

8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Windows XP.
2. Пакет офисных программ MicrosoftOffice.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Для проведения лекционных и практических занятий необходима аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).
2. Для отдельных занятий необходим компьютерный класс.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

Практические занятия

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

Организация внеаудиторной деятельности обучающихся

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во

многим зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Подготовка к зачету (экзамену)

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ:

Б1.О.03.06 «Теоретические основы физической культуры»

1. Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.03.06 «Теоретические основы физической культуры» относится к обязательной части и модулю «Предметная часть» учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки магистров по направлению 44.04.01 Педагогическое образование.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-3	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1. Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде. Учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей УК-3.2. Способен устанавливать разные виды коммуникации (устную, письменную, вербальную, невербальную, реальную, виртуальную, межличностную и др.) для руководства командой и достижения поставленной цели УК-3.3. Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение. Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия
ОПК-3	Способен проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	ОПК-3.1. умеет применять образовательные технологии (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса), необходимые для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные приемы и типологию технологий индивидуализации обу-

		<p>чения</p> <p>ОПК-3.2. умеет взаимодействовать с другими специалистами в процессе реализации образовательного процесса; соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся на соответствующем уровне образования</p> <p>ОПК-3.3. Владеет методами (первичного) выявления обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями (умениями) оказания адресной помощи обучающимся на соответствующем уровне образования</p>
--	--	---

4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

5. Семестр: 2

6. Основные разделы дисциплины (модуля):

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: зачет.

8. Автор: *Гаджиагаев С.М.-К., профессор кафедры спортивных дисциплин и единоборств*