

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор	МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	
Дата подписания: 01.07.2026 13:02:31 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bfb98f3b6cb77b486b9e8788b8723727	Рабочая программа дисциплины "Теоретические основы физической культуры" по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профиль) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1

Рабочая программа дисциплины (модуля)*

Теоретические основы физической культуры

Направление подготовки (специальность)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль)

Безопасность жизнедеятельности и физическая культура

Присваиваемая квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2026

*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2026 г.



Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
 - 6.1. Перечень видов оценочных средств
 - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
 - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
 - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
 - 7.1. Рекомендуемая литература
 - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
 - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины "Теоретические основы физической культуры" является формирование мировоззренческих взглядов на механизмы развития физической культуры и спорта, способности анализировать и использовать положения теории физической культуры в проектировании занятий различной направленности.

Результаты обучения по дисциплине направлены на достижения индикаторов соответствующих компетенции: ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Задачи дисциплины:

- содействовать практическому применению основных учений в области физической культуры;
- сформировать представление о сложных взаимосвязях между вопросами физического воспитания, социальную ответственность за качество решения задач физического воспитания;
- способствовать формированию умений и навыков планирования двигательного обучения и физической подготовки в различных педагогических процессах, а также анализа эффективности решения задач физического воспитания.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: К.М.07.03

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Физическая культура и спорт

Гигиена и экология человека

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Гимнастика и методика ее преподавания

Спортивные игры и методика их преподавания

Лыжный спорт и методика его преподавания

Единоборства и методика их преподавания

Туризм и спортивное ориентирование

Теоретические основы адаптивной физической культуры

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Знать:

историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области гуманитарных знаний.

Уметь:

реализовывать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности.

Владеть:

формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- эволюцию основных понятий, положения теории физической культуры, принципы использования средств и методов физического воспитания в зависимости от анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;
3.1.2	- методы научного анализа результатов исследования;
3.1.3	- методы формулирования и представления обобщений и выводов;
3.1.4	- средства и методы оценки эффективности физкультурно-спортивной деятельности.



Рабочая программа дисциплины "Теоретические основы физической культуры" по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 4

3.2 Уметь:

- 3.2.1 - анализировать причины эволюции понятий и положений теории физической культуры;
- 3.2.2 - определять цели и задачи обучения и воспитания с учетом положений теории физической культуры и особенностей обучающихся;
- 3.2.3 - выбирать соответствующие средства и методы воздействия;
- 3.2.4 - формулировать задачи исследования и выбирать соответствующие исследовательские методики для их решения.

3.3 Владеть:

- 3.3.1 - способами применения различных средств, методов и приемов фиксации динамики подготовленности учащихся в процессе физической подготовки;
- 3.3.2 - принципиальными схемами построения технологий обучения технике двигательных действий и развития физических способностей
- 3.3.3 занимающихся физическими упражнениями.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость		5 ЗЕТ
Часов по учебному плану	: 180	Виды контроля в семестрах: экзамены 5 зачеты 4
в том числе	:	
аудиторные занятия	: 104	
самостоятельная работа	: 27,5	
часов на контроль	: 45	
контактная работа: 107,5		
ИКР: 3,5		

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
Раздел 1. Теоретический курс				
1.1	Взаимосвязь основных категорий теории физической культуры /Лек/	4	4	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4
1.2	Дидактические принципы физического воспитания /Лек/	4	4	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4
1.3	Средства и методы физического воспитания /Лек/	4	18	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4
1.4	Теоретические основы формирования двигательных умений и навыков /Лек/	5	4	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4
1.5	Структура процесса обучения двигательным действиям /Лек/	5	8	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4
1.6	Средства и методы обучения и оценки его качества на разных этапах обучения двигательным действиям /Лек/	5	14	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4
Раздел 2. Практический курс				
2.1	Дидактические принципы физического воспитания /Пр/	4	10	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э3
2.2	Средства и методы физического воспитания /Пр/	4	16	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э3



Рабочая программа дисциплины "Теоретические основы физической культуры" по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 5

2.3	Структура процесса обучения двигательным действиям /Пр/	5	10	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э3
2.4	Средства и методы обучения и оценки его качества на разных этапах обучения двигательным действиям /Пр/	5	16	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э3
2.5	Текущий контроль, индивидуальные консультации /ИКР/	4	0,2	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2
2.6	Текущий контроль, индивидуальные консультации /ИКР/	5	3,3	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2
Раздел 3. Самостоятельная работа студентов				
3.1	Основы научно-методической деятельности в физической культуре /Ср/	4	4	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э2 Э5
3.2	Создание и развитие в России системы физического воспитания (образования). /Ср/	4	6	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э2 Э5
3.3	Теоретические основы формирования двигательных умений и навыков /Ср/	4	9,8	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э2 Э5
3.4	Общее представление о физических способностях и двигательных качествах человека /Ср/	5	2,6	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э2 Э5
3.5	Формы проявления двигательных качеств в различных видах физкультурно-спортивной деятельности /Ср/	5	2,5	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э2 Э5
3.6	Теоретические основы развития физических способностей /Ср/	5	2,6	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э2 Э5

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

1. Тестирование
2. Письменная работа (реферат)
3. Экзамен

6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

1. Тест

Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта

1. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения – это:

- А) Спортивное воспитание
- Б) Физическая подготовка
- В) Физическое воспитание
- Г) Физическое развитие

2. Средство и метод укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой общественной деятельности, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между народами – это:

- А) Физическая подготовка
- Б) Физическая подготовленность
- В) Физическое воспитание
- Г) Спорт

3. Физическое упражнение – это:

- А) Средство тренировки
- Б) Способы физического развития
- В) Формы занятий спортом
- Г) Методы оздоровления

4. Три аспекта «качества здоровья», которые выделяют ученые – это:



- А) Физический, соматический, психологический
Б) Соматический, психологический, духовный
В) Соматический, психологический, социальный
Г) Физический, психологический, духовный
5. Вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов — это:
- А) Трудовая деятельность.
Б) Физический труд
В) Умственный труд.
Г) Умственная работа.
6. Выносливость – это:
- А) Противостояние утомлению
Б) Особенность организма
В) Длительность упражнений
Г) Свойство личности
7. Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности – это:
- А) Утомление
Б) Перенапряжение
В) Истощение организма
Г) Физическое напряжение
8. Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это: А) Гипокинезия
Б) Гиподинамия
В) Дефицит движений
Г) Гиперкинезия
9. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это:
- А) Отдых
Б) Урегулирование физиологических процессов
В) Устранение изменений и нарушений в нервной системе
Г) Восстановление
10. Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий:
- А) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности
Б) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности
В) Доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности
Г) Систематичности; закономерности; достоверности; активности
11. Усилия мышц, связанные с перемещением тела или его звеньев в пространстве – это:
- А) Статическая работа мышц
Б) Динамическая работа мышц
В) Физическая работа мышц
Г) Сокращение мышц
12. Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека – это:
- А) Физические качества
Б) Силовые способности
В) Выносливость
Г) Возможности организма
13. Способность противостоять утомлению – это:
- А) Сила
Б) Терпение
В) Выносливость
Г) Упорство
14. Процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие человека—это:
- А) Специальная физическая подготовка
Б) Профессионально-прикладная физическая подготовка
В) Начальная физическая подготовка
Г) Общая физическая подготовка
15. Физическая сила – это:
- А) Степень выносливости



- Б) Поднятие тяжести
В) Физическое качество
Г) Тяжелая атлетика
16. Основное средство физической культуры и спорта – это:
А) Тренажеры
Б) Спортивный инвентарь
В) Физические упражнения
Г) Методические принципы
17. Система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой — это:
А) Ритмическая гимнастика.
Б) Ходьба.
В) Плавание.
Г) Атлетическая гимнастика.
18. При различном состоянии здоровья людей можно выделить четыре двигательных режима: А) Психологический, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.
Б) Поддержания спортивного долголетия, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.
В) Щадящий, психологический, оздоровительный, тренировочный.
Г) Развивающий, щадящий, тренировочный, реабилитационный.
19. Естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов — это: А) Бег.
Б) Прыжки.
В) Ходьба.
Г) Плавание.
20. Какая температура воздуха должна поддерживаться в помещении, где занимаются спортом: А) +22°C
Б) +15-18°C
В) +13-14°C
Г) +20°C
- Примечание: при тестировании уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры один верный ответ соответствует 1 баллу.

6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

2. Темы рефератов

1. Социальное значение крупных спортивных мероприятий.
2. Наследие Олимпийских Игр Сочи 2014.
3. Наследие Чемпионата Мира по футболу 2018.
4. Наследие универсиад, проведенных Россией (2013,2019).
5. Роль двигательной активности в социализации людей с ограниченными физическими возможностями здоровья.
6. Роль учителя физической культуры в воспитании обучающихся.
7. Современный имидж учителя физической культуры.
8. Роль тренера в формировании личности спортсмена.
9. Деятельность спортсменов экстра-класса по пропаганде здорового образа жизни.
10. Значение ВФСК ГТО в развитии системы физического воспитания населения РФ.
11. Современные виды физических упражнений.
12. Гигиенически ефакторы как средства физического воспитания.
13. Значение питания в достижении спортивных результатов.
14. Баня как средство физического воспитания (виды, правила использования).
15. Массаж как средство физического воспитания (виды, правила использования).
16. Использование оздоровительных сил природы в физическом воспитании.
17. Современные технологии в производстве спортивного оборудования, инвентаря и экипировки.
18. Круговая тренировка как метод организации деятельности занимающихся.
19. Эволюция техники двигательных действий в избранном виде спорта (циклический вид на выносливость).
20. Эволюция техники двигательных действий в избранном виде спорта (циклический вид, спринт).
21. Эволюция техники двигательных действий в избранном виде спорта (индивидуальные спортивные игры).
22. Эволюция техники двигательных действий в избранном виде спорта (командные спортивные игры).
23. Эволюция техники двигательных действий в избранном виде спорта (скоростно-силовой вид).



24. Эволюция техники двигательных действий в избранном виде спорта (сложнокоординационный вид).
25. Способы моделирования техники физических упражнений.
26. Деятельность научно-исследовательских институтов физической культуры.
27. Роль электронных научных библиотек в развитии наук о физической культуре и спорте.

3. Вопросы для экзамена

1. Компоненты физической нагрузки.
2. Постановка задач урока.
3. Слитность и дискретность нагрузки в методах упражнения.
4. Анализ урока.
5. Планирование физической нагрузки в игровом методе.
6. Урочные формы занятий.
7. Методы психодиагностики в спорте.
8. Планирование физической нагрузки в соревновательном методе.
10. Адаптация. Виды адаптации. Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
11. Методы организации деятельности в целостном педагогическом процессе.
12. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивую работоспособность к физической и умственной нагрузке.
13. Методика в воспитании координационных способностей.
14. Формы организации образовательного процесса: урочные и неурочные формы занятий в физическом воспитании.
15. Социальные принципы физического воспитания.
16. Основные принципы организации педагогического процесса.
17. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
18. Двигательные умения.
19. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
20. Двигательный навык.
21. Методика воспитания гибкости.
22. Компоненты, определяющие готовность выпускника к профессиональной деятельности в области физической культуры.
23. Тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.
24. Средства и методы воспитания гибкости.
25. Предпосылки к обучению двигательного действия.
26. Физиологическая характеристика стандартных циклических и ациклических движений. Нестандартные движения.
27. Контрольные упражнения в оценке выносливости.
28. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок.
29. Методика воспитательной работы в сфере физической культуры и спорта.
30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.
31. Методика воспитания специальной выносливости.
32. Методика воспитания общей выносливости.
33. Методы воспитания выносливости.
34. Современные модели обучения в отечественной и зарубежной практике. Обучение на разных этапах жизни человека.
35. Средства воспитания выносливости.
36. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
37. Факторы, влияющие на выносливость.
38. Конституционные положения о развитии физической культуры и спорта в РФ.
39. Этапы обучения.
40. Контрольные упражнения в оценке скоростных способностей.
41. Психологические основы тактических действий в спортивной деятельности.
42. Методика углубленного этапа обучения.
43. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
44. Методика результирующего этапа обучения.
45. Методы воспитания скоростных способностей.



46. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
 47. Средства воспитания скоростных способностей.
 48. Методы осуществления целостного педагогического процесса в сфере физической культуры и спорта.
 49. Силовые способности.
 50. Факторы, влияющие на развитие силовых способностей.
 51. Контрольные упражнения в оценке силовых способностей.
 52. Задачи в воспитании силовых способностей.
 53. Физические упражнения и их классификация.
 54. Направления деятельности специалиста по физической культуре и спорту.
 55. Средства воспитания силы.
 56. Единая всероссийская спортивная классификация.
 57. Методика воспитания собственно силовых способностей.
 58. Организация и методические основы проведения занятия по физической культуре.
 59. Методы строго регламентированного упражнения.
 60. Структура урока и характеристика частей.
 61. Нормативно-правовое обеспечение процесса физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях.
 62. Планирование физической нагрузки в круговом методе.
 63. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
 64. Педагогический процесс в сфере физической культуры и спорта.
 65. Формы построения занятий.
 66. Контрольные упражнения в оценке координации.
 67. Физиологические состояния, возникающие в организме в процессе выполнения физических упражнений. Устойчивое состояние.
 68. Дидактические принципы.
 69. Средства воспитания координационных способностей.
 70. Ориентировочная основа действия.
 71. Характеристика гибкости.
 72. Организация получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.
- Специальные условия в Федеральном законодательстве.
73. Физиологическая сущность восстановительных процессов.
 74. Методика начального этапа обучения.
 75. Нагрузка и ее основные компоненты.
 76. Проблемы перестройки двигательного навыка.
 77. Методика воспитания силовой выносливости.
 78. Методы контроля эффективности педагогического процесса.
 79. Понятие о физических качествах.
 80. Цели и задачи Закона Челябинской области «О физической культуре и спорте в Челябинской области».
 81. Методика воспитания скоростных способностей.
 82. Педагогический метод в сфере физической культуры и спорта.

6.4. Критерии оценивания

Критерии оценивания знаний студентов на экзамене (зачете):

1. Тест формируется на бумажном носителе. Максимальный балл за тест – 60 баллов.

Уровень освоения проверяемых компетенций

54–60 баллов – Отлично (зачтено)	высокий
42–53 балла – Хорошо (зачтено)	средний
30–413 балл – Удовлетворительно (зачтено)	базовый
0–29 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено)	низкий

2. Критерии оценивания письменной работы (реферата)

Максимальный балл за письменную работу – 40 баллов.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет) и выделение



наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение отвечать на вопросы.

36–40 баллов – Отлично (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

28–35 баллов – Хорошо (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы. В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.

16–27 баллов – Удовлетворительно (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы. При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления. Обучающимся допущены фактические ошибки. Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний

0–16 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы. Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы суммируются с баллами, полученными за каждый этап при прохождении промежуточной аттестации:

0–49 баллов – неудовлетворительно (не зачтено);

50–69 баллов – удовлетворительно (зачтено);

70–90 баллов – хорошо (зачтено);

91–100 баллов – отлично (зачтено).

Особенности проведения процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обозначены в рабочей программе дисциплины (модуля).

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично, предполагает готовность к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности:

- знание в полном объеме научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;
- умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;
- владение средствами и методами физической культуры и спорта поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Средний уровень соответствует оценке хорошо, предполагает формирование компетенций на менее высоком уровне:

- неполные, но достаточные знания научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;
- хорошее умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;
- хорошее владение средствами и методами физической культуры и спорта поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно, предполагает формирование компетенций на начальном уровне:

- ошибочные знания научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;
- ограниченное умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;
- владение некоторыми средствами и методами физической культуры и спорта поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и



для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно, не сформирован начальный уровень компетенций:

– незнание научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;

– неумение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;

– не владение средствами и методами физической культуры и спорта, поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

– отсутствие навыков выполнения основных физических упражнений.

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

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л1.1	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов	Москва: Академия, 2013	

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л2.1	Поваляева Г. В., Сыромятникова О. Г.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям: учебно-методическое пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888)	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012	ЭБС

7.1.3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л3.1	Смирнова В. З., Коняхина Г. П.	Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе: учебное пособие	Челябинск: [Уральская академия], 2013	
Л3.2	Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372)	Москва : Спорт, 2016	ЭБС

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» - раздел "Журналы открытого доступа" (https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp) на 01.10.2018 г. содержит более 6000 научных журналов http://www.elibrary.ru			
Э2	Лекториум - просветительский проект: массовые открытые онлайн-курсы, открытый видеоархив лекций вузов России https://www.lektorium.tv			
Э3	Национальная электронная библиотека (НЭБ) (https://rusneb.ru/) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: http://нэб.рф . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный.			
Э4	Национальная информационная сеть Спортивная Россия [Электронный ресурс] : [сайт]. – Режим доступа: http://www.topsport.ru			
Э5	Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: https://biblio-online.ru .			

7.3 Перечень информационных технологий

7.3.1 Программное обеспечение

LMS Moodle

Adobe Reader



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Рабочая программа дисциплины "Теоретические основы физической культуры" по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 12

MikTex

7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://elibrary.ru/defaultx.asp?>) eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
2. Справочник «Информио» (<http://www.informio.ru/>) ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научнопрактическими материалами]. – URL: <http://www.informio.ru/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.
3. Национальная электронная библиотека (НЭБ) (<https://rusneb.ru/>) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: <http://нэб.рф>. – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный.
4. Web of Science (<https://apps.webofknowledge.com>) Web of Science : мультидисциплинарная реферативная база данных / компания Thomson Reuters. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>) КонсультантПлюс : справочно-правовая система : база данных / Региональный центр правовой информации Информправо. – Москва, 1992 – . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки. – Текст : электронный.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для реализации дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

- Лекционные занятия проводятся в аудиториях, рассчитанных на 100 – 200 обучающихся с возможностью использования мультимедийного оборудования (мультимедийный проектор, проекционный экран, акустическая система, ПК для мультимедийного комплекса).

– Учебная аудитория для практических занятий – проведение практических занятий осуществляется в специализированной учебной аудитории, рассчитанной на 30 студентов, с мультимедийным оборудованием, другим специальным оборудованием и инвентарём, в том числе с макетами для демонстрации техники и приёмов первой помощи. Для практических занятий может использоваться компьютерный класс.

Освоение дисциплины «Основы медицинских знаний и доврачебная помощь» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения, согласно установленным в России требованиям СанПиН и требований к зданиям (сооружениям) по организации доступной среды для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в СНИП (ВСН) РФ. Так, в учебные аудитории обеспечен беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом ограничений их здоровья.

Используется электронный читальный зал научной библиотеки ЧелГУ для самостоятельной работы студента, оснащённый персональными компьютерами, мультимедийной аппаратурой. В аудитории обеспечен доступ к различной справочной литературе, энциклопедиям, библиографическим и полнотекстовым базам данных, информационным ресурсам «Интернет».

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучение по дисциплине «Теоретические основы физической культуры» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции и практические занятия) и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины предполагают проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. На лекционных занятиях преподаватель излагает основное содержание тем программы. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, в связи с тем, что:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

Подготовка к лекции заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;



- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора);
 - ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
 - постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
 - запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.
- Подготовка к семинарским и практическим занятиям:
- внимательно прочитайте материал лекций, относящихся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
 - выпишите основные термины;
 - ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов;
 - уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя;
 - готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы, последние являются эффективными формами работы;
 - рабочая программа дисциплины в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

Подготовка к тестам. Тест — это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование. При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желателен применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

На самостоятельной работе обучающимся прививается практика работы с нормативной, специальной литературой, а также навыки самостоятельного научного поиска и исследовательской работы. Такие занятия помогают осуществлять обратную связь и оказать практическую помощь студентам при подготовке к семинарским занятиям.

В освоении дисциплины «Теоретические основы физической культуры» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению положительного психологического контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 60 баллов из 100 возможных.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области теории физической культуры (тестирование проводится на бумажном носителе или в системе MOODLE, время проведения теста 20 минут). Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объемов рабочей программы, успешности сдачи тестов.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, система их оценки в баллах разрабатываются кафедрой в структуре 100–балльной системы.

Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику основ медицинских знаний и доврачебной помощи, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой



теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объем работы должен быть 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.

По согласованию с преподавателем допускается представление реферативной работы в электронном виде, в форме презентаций, видеофильмов, разрешается использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного URL-адреса первоисточника информации. Возможен самостоятельный выбор студентом темы реферативной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого текста в объеме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видеоконференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MSOffice365, форумы, электронная почта и др.).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и т.п.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение, дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Реализация дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО, ДОТ) осуществляется на основании «Положения о реализации основных и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Челябинский государственный университет», «Положения о порядке зачета обучающимися по основным профессиональным образовательным программам высшего образования в ФГБОУ ВО «ЧелГУ» результатов освоения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, дополнительных образовательных программ» посредством электронной информационно-образовательной среды ФГБОУ ВО «ЧелГУ». В исключительных случаях (форс-мажор и т.п.) при реализации образовательной деятельности с применением ЭО, ДОТ могут применять компоненты, не входящие в перечень электронной информационно – образовательной среды.

Подготовка к зачету. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть; контрольными мероприятиями; учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами.

После этого у вас должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося (мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения и с нарушением слуха, ассистивные информационные технологии).

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными



возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ с помощью специальных технических и программных средств к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах.

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и особенностям восприятия информации.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающимся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается по их заявлению предоставление в доступной форме в зависимости от их индивидуальных особенностей инструкции о порядке проведения промежуточной аттестации, оценочных средств и возможности ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование предоставленных ЧелГУ или собственных технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.