

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Институт физической культуры, спорта и здоровья  
Кафедра теории и методики физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.06.01 «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»**

Направление подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль программы «Физкультурно-спортивная деятельность»

Автор: к.б.н., доцент А.Ф. Терешкин

Одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры. Протокол от «11» января 2022 г. №6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности комиссией института ФКСЗ РГППУ. Протокол от «12» января 2022 г. №4.

Екатеринбург  
2022

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта»: дать возможность будущему специалисту целостно осмыслить суть профессиональной деятельности во всей сфере физической культуры, расширить его кругозор за рамки узкой специальности и этим содействовать формированию широкого профессионального мировоззрения.

Задачи:

- сформировать способность понимать движущие силы и закономерности исторического процесса развития физической культуры и спорта;
- сформировать понимание места физической культуры и спорта в жизни общества и роли выдающихся личностей в их развитии;
- сформировать способность определять особенности развития физической культуры на различных исторических этапах, становления отечественной и зарубежных систем физического воспитания;
- формирование готовности использования материала по теории и истории физической культуры и спорта в организации и проведении урочных и внеурочных форм занятий с различными категориями обучающихся.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта» относится к обязательной части учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Медико-биологические основы физической культуры и спорта.

Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта.
2. Теория и методика физического воспитания в образовательных организациях.
3. Преддипломная практика.

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми



образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;

- ОПК-4 Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей;

- ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении;

- ПКО-2 Способен разрабатывать, обновлять программное и учебно-методическое обеспечение учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик и планировать занятия;

- ПКО-8 Способен выполнять деятельность и (или) демонстрировать элементы осваиваемой обучающимися деятельности, предусмотренной программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практики.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Причины зарождения физической культуры и спорта;

32. Основные этапы их формирования, хронологию основных событий развития физкультурно-спортивной отрасли;

33. Наиболее выдающихся спортсменов, педагогов и теоретиков в области физического воспитания;

34. Движущие силы и закономерности исторического процесса в сфере физической культуры и спорта;

35. Сущность, структуру и функции физической культуры и спорта;

36. Цели, задачи и общие принципы формирования физической культуры личности;

37. Основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;

38. Особенности содержания, методики подбора и использования физических упражнений и других средств решения педагогических задач.

Уметь:

У1. Определять общечеловеческие ценности в процессе формирования отношения к занятиям физической культурой и спортом;

У2. Находить историческое обоснование зарождению тех или иных явлений в сфере спорта и физической культуры;

У3. Определять причинно-следственные связи между различными явлениями физкультурно-спортивной сферы;

У4. Делать личные выводы на основании изучения исторических документов и материалов, связанных с развитием физической культуры и спорта;

У5. Работать с учебной литературой, выделять основные тезисы изучаемых тем разделов, конспектировать и реферировать материал;

У6. Использовать профессиональную лексику и понимать ее историческое формирование;



У7. Организовывать и проводить научно-исследовательскую работу по физической культуре;

У8. Приобщать людей различного возраста к широкому кругу физкультурно-образовательных знаний и формировать у них эмоционально-положительное отношение к занятиям физической культурой;

У9. Формулировать образовательные, воспитательные, оздоровительные, спортивные, рекреационные и другие педагогические задачи и подбирать соответствующие средства и методы их решения, дозировать и регулировать физическую нагрузку.

Владеть:

В1. Современными технологиями (в том числе компьютерными и интерактивными) приобретения и контроля знаний, ведению опорного конспекта и составления глоссария, реферирования материала и выполнения тестовых заданий;

В2. Навыками частично поисковой деятельности;

В3. Приемами изложения материала, как в устной, так и в письменной формах (реферативной, тестовой);

В4. Технологией презентации материала с использованием мультимедийных устройств.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 9 зач. ед. (324 час.), семестры изучения – 4, 5, 6, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	4, 5, 6 сем.
	Кол-во часов
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	324
Контактная работа, в том числе:	138
Лекции	66
Практические занятия	72
Самостоятельная работа студента	186
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Зачет с оценкой	4 сем.



Экзамен	5,6 сем.
Курсовая работа	5 сем.

*\*Распределение трудоемкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*

## 4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	
1. История физической культуры и спорта	4	108	22	24	-	62
2. Общие основы теории и методика физической культуры	5	108	22	24	-	62
3. Теория и методика спортивной подготовки	6	108	22	24	-	62

*\*Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

## 4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин

### Раздел 1. История физической культуры и спорта

Тема 1.1 Физическая культура и спорт в первобытном обществе

Предмет, содержание, задачи и значение. История физической культуры и спорта как интегральная дисциплина, ее связь с другими науками, основной метод ее познания. Становление истории физической культуры и спорта как относительно самостоятельной отрасли исторической науки. Истоки зарождения физической культуры. Физическое воспитание в родовом обществе, его связь с трудовой деятельностью, зависимость от этнической среды и природных условий, всеобщность. Исторические этапы развития физической культуры как специфической сферы общественной деятельности. Физическое воспитание в период разложения родового строя, его военизация, зарождение классового характера воспитания.

Тема 1.2. Физическая культура античной Греции

Формирование физической культуры Античной Греции. Возникновение античной гимнастики и агонистики. Расцвет физической культуры в Древней



Греции. Физическое воспитание в Спарте и Афинах. Олимпийские и другие игры (агоны) в Древней Греции, их характеристика и значение для современного олимпийского движения. Древнегреческие мыслители о физическом воспитании.

Тема 1.3. Физическая культура в Древнем Риме, ее отличие от древнегреческой

Военно-физическое воспитание в Древнем Риме, его упадок в период Римской империи, развитие зрелищ. Древнеримские мыслители о физическом воспитании. Физическая культура в Заре Древней Месопотамии, Египте, Индии, Китае.

Тема 1.4. Физическая культура в Европе в средние века

Физическая культура на этапе раннего средневековья (V – IX вв.). Изменение характера физического воспитания в период разложения рабовладельческой формации, влияние стран – завоевателей, роль религии в создании феодальных форм физической культуры. Физическая культура на этапе развитого средневековья (X – XIV вв.). Физические упражнения в трудовой, военной и бытовой деятельности. Образование в Западной Европе системы физического воспитания феодалов. Физическая культура эпохи возрождения и разложения феодализма (XV – XVII вв.). прогрессивная роль гуманистических идей В. Филitre, Ф. Рабле, Т. Мора, Т. Кампанеллы, И. Меркуриалиса, А. Везалия, У. Гарвея и др. в развитии физического воспитания. Первые попытки введения физического воспитания в учебные заведения.

Тема 1.5. Физическая культура народов Азии и Америки в средние века

Физическая культура в Индии, Китае, Японии в средние века. Физическая культура народов Америки в период до Европейской колонизации (Ацтеки, майя, инки).

Тема 1.6. Гимнастические и спортивно-игровое направления – основная характерная черта развития физического воспитания в конце XVIII – начале XX в.

Вопросы физического воспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Я.А. Каменского, Д. Локка, Ж-Ж. Руссо, И. Песталоцци и др. В Германии, Швеции, Франции, Англии, США и др. странах. Причины распространения гимнастического движения и спорта в мире. Зарождение немецкой (турнерской), шведской и сокольской гимнастических систем. Зарождение к середине XIX в. в Англии спортивно-игрового направления в физическом воспитании.

Тема 1.7. Физическая культура и спорт в странах Западной Европы, Восточных странах, Америке с середины XIX до конца XX века

Влияние теории естественнонаучного материализма на развитие физического воспитания. Особенности интеграции гимнастического и спортивно-игрового направлений в физической культуре конца XIX – начала XX в. Новые зарубежные системы физического воспитания (метод Ж. Демени, «естественная гимнастика» и др.). Милитаризация внешкольного физического воспитания в период между первой и второй войнами: развитие бойскаутского движения, «спорта на местности» в Германии и т.д. Физическая культура в социалистических странах Европы после второй мировой войны (НРБ, ВНР, ГДР



и др.). Физическая культура в развитых капиталистических странах после второй мировой войны. Государственные формы управления физической культурой, особенности содержания программ в ряде развитых стран. Взаимодействие урочных, внеурочных, внешкольных форм физической культуры. Региональные особенности развития физической культуры в странах Центральной Америки, Индии, Китае, Иране, Ираке, Японии, Турции и др.

#### Тема 1.8. Физическая культура Древней Руси и в эпоху феодализма

Народные системы физического воспитания, их связь с трудом, военным делом и бытом людей в доклассовых и раннеклассовых обществах праславян, славян и нерусских народов, проживающих на территории России. Физическая культура Киевской Руси и Московского государства. Отражение вопросов физического воспитания в медицинской и педагогической литературе эпохи феодализма (Епифаний Славинецкий, Владимир Мономах). Значение реформ Петра I для становления государственной формы военно-физического воспитания в учебных заведениях.

#### Тема 1.9. Физическая культура и спорт в России в эпоху капитализма и социализма

История Физической культуры со второй половины XIX века до октябрьской революции 1917 года. Становление и развитие советской системы физического воспитания. Общая оценка развития физической культуры и спорта накануне и в годы Первой мировой войны. Педагогическая и естественнонаучная мысль в области физической культуры (П.Ф. Лесгафт, К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Е.М. Дементьев, И.В. Павлов, Н.Е. Введенский). Общественные и государственные органы управления физической культурой и спортом в первые годы советской власти. Организация физической подготовки в отечественных учебных заведениях. Всесоюзный спортивный комплекс «ГТО» и ЕВСК.

#### Тема 1.10. Физическая культура и спорт в Российской Федерации после 1991 года

Структура и функции государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в Российской Федерации. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения Российской Федерации. Участие в международных соревнованиях.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс – Готов к труду и обороне (ГТО).

#### Тема 1.11. Международное спортивное движение

История международного Олимпийского движения. Возникновение и первоначальное развитие международного спортивного и олимпийского движения в период до первой мировой войны. Международное спортивное и олимпийское движение в период между первой и второй мировыми войнами. Международное спортивное и олимпийское движение в период после второй мировой войны.

Международное студенческое спортивное движение. Международное спортивное движение в области массовой и оздоровительной физической культуры. Проблемы международного спортивного движения: расовая



дискриминация, коммерциализация, любительство и профессионализм, допинг, терроризм.

## **Раздел 2. Общие основы теории и методики физической культуры**

### **Тема 2.1. Введение в теорию и методику физической культуры**

Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. Понятийный аппарат теории физической культуры; основные формы физической культуры. Вводная характеристика направлений, форм и социальных функций физической культуры и спорта.

Исходные понятия: физические (двигательные) качества, двигательные навыки, физическое развитие, физическая подготовленность, физическое совершенство, физическая культура (ФК), физическое воспитание (ФВ). Соотношение понятий «физическая культура» и «физическое воспитание».

Современное представление о структуре физической культуры. Характеристика форм физической культуры: базовая, профессионально-прикладная, оздоровительно-реабилитационная, фоновая и спортивная.

### **Тема 2.2. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты ее становления**

Теория физической культуры и спорта физического воспитания как научная дисциплина и учебный предмет. Связь теории физической культуры и спорта физического воспитания с другими научными дисциплинами. Основные этапы и источники развития теории физической культуры. Интегративная роль теории и методики физической культуры и спорта физического воспитания в системе профилирующих дисциплин.

### **Тема 2.3. Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта.**

Цель и задачи функционирования физической культуры в обществе. Формы построения занятий физическими упражнениями.

Исторические аспекты становления теории и методики физического воспитания и спорта. Социальные функции физического воспитания. Сущность оздоровительной, образовательной и воспитательной задач.

### **Тема 2.4. Общая характеристика физической культуры**

Основные документы, определяющие идейную основу физической культуры физического воспитания в России: «Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации»; «Закон об образовании». Программно-нормативные основы физической культуры физического воспитания: спортивная классификация; программы по физическому воспитанию в образовательных учреждениях. Характерные черты современных организационных форм системы физической культуры.

### **Тема 2.5. Дидактические принципы, регламентирующие процесс формирования физической культуры личности**

Принципы, их роль в регламентации физического воспитания. Общие педагогические принципы и требования к их реализации в физическом





воспитании (сознательности и активности; наглядности; систематичности; постепенности и последовательности; доступности и индивидуальности). Современные общепедагогические принципы (природосообразности и культуросообразности), их роль и место в физическом воспитании.

Специфические принципы физического воспитания, их характеристика. Принципы непрерывности процессов физического воспитания; постепенного наращивания развивающих и тренирующих воздействий; циклического построения системы занятий, возрастной адаптивности направлений физического воспитания.

Тема 2.6. Средства и методы формирования физической культуры личности человека

Общепедагогические средства, их значение для физического воспитания.

Физическое упражнение – основное специфическое средство физической культуры. Техника физических упражнений. Виды техники. Части и фазы техники. Классификация физических упражнений.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты, определяющие эффективность физического упражнения. Типы интервалов отдыха.

Гигиенические факторы и естественные силы природы, их роль в повышении эффективности физического воспитания.

Понятие о методах, их классификация по различным признакам. Особенности использования в физическом воспитании групп методов: стимулирования и мотивации; организации и осуществления педагогического процесса; контроля и самоконтроля. Методы наглядного восприятия и вербальные методы.

Специфические методы обучения и развития в физическом воспитании. Строго регламентированные и частично регламентированные методы, их характеристика. Особенности регламентации при обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.

Идеомоторный и аутогенный методы, их место в физическом воспитании.

Тема 2.7. Методика обучения двигательным действиям

Двигательные умения, навыки, двигательные умения высшего порядка как результат обучения; закономерности их формирования. Этапы обучения двигательным действиям: начального разучивания, углубленного разучивания, совершенствования. Задачи, средства и методы, применяемые на различных этапах.

Современные представления об обучении двигательным действиям. Теория поэтапного овладения действиями (П.Я. Гальперин) и обучение двигательным действиям (на основе формирования ориентировочной основы действий (ООД) и основных опорных точек (ООТ)). Метод предписаний алгоритмического типа, его сущность и применение при обучении действиям. Содержание обучающих программ.

Тема 2.8. Методика воспитания кондиционных физических качеств



Общая характеристика кондиционных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость). Взаимосвязь между физическими качествами. Возрастные особенности развития кондиционных физических качеств.

#### Тема 2.9. Методика воспитания силы

Силовые способности, их характеристика. Основные условия, средства и методы развития собственно силы и скоростной силы. Тестовые методики для оценки уровня развития силы.

#### Тема 2.10. Методика воспитания быстроты

Быстрота, основные формы ее проявления. Особенности средств и методов развития различных форм проявления быстроты. Развитие быстроты при выполнении локомоторных действий. Тестовые методики для оценки уровня развития быстроты.

#### Тема 2.11. Методика воспитания выносливости

Выносливость, ее характеристики. Различные подходы к классификации выносливости. Особенности средств и методов развития выносливости. Аэробные и анаэробные механизмы обеспечения выносливости. Сочетание различных видов воспитания выносливости; система занятий. Тестовые методики для оценки уровня развития выносливости.

#### Тема 2.12. Методика воспитания гибкости

Гибкость, ее характеристики. Пассивная и активная гибкость, особенности средств и методов развития. Тестовые методики для оценки уровня развития гибкости.

Тема 2.13. Координационные способности, особенности их формирования и оценки

Координационные способности, их обусловленность. Современные представления о комплексном составе координационных способностей. Соотношение понятий: координационные способности и ловкость.

Основные разновидности координационных способностей, средства и методические подходы к их формированию.

Тестовые методики для оценки уровня развития координационных способностей.

### **Раздел 3. Теория и методика спортивной подготовки**

#### Тема 3.1. Общая характеристика спорта

Определение основных понятий: «спорт», «спортивное движение», «подготовка спортсмена», «подготовленность спортсмена», «спортивная тренировка», «тренированность», «система спортивных соревнований».

Социальная сущность спорта. Социальные функции современного спорта.

#### Тема 3.2. Классификация видов спорта

Общая классификация видов спорта (связанные: с проявлением высокой двигательной активности, с управлением техническими средствами, с конструированием и изготовлением моделей, с лимитированием условий поражения цели, с абстрактно-логическим обыгрыванием). Классификация видов спорта, связанных с проявлением высокой двигательной активности по



специфическим требованиям соревновательных упражнений. Классификация видов спорта по социальной направленности (ординарный спорт и спорт высших достижений).

### Тема 3.3. Система соревнований

Классификация соревнований: по специфическим признакам соревнований (собственно-спортивные и субспортивные соревнования); по целевому назначению соревнований (подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные, главные); по форме организации (закрытые, открытые, товарищеские); по условиям зачета; в зависимости от масштаба и от возраста.

### Тема 3.4. Нормативно-правовая регуляция спортивной деятельности

Характеристика и содержание документов: «Единая спортивная классификация», «Календарь спортивных соревнований», «Положение о проведении соревнований», «Правила соревнований».

### Тема 3.5. Теория и методика подготовки спортсменов.

Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов. Структура подготовки спортсменов

Характеристика физической, технической, тактической, психологической и теоретической сторон подготовки. Физическая подготовка: методика развития кондиционных физических качеств. Техническая подготовка: виды техники, роль техники в различных видах спорта. Тактическая подготовка, ее связь с технической подготовкой; основные аспекты овладения тактикой. Психологическая подготовка, ее роль в достижении спортивных результатов; характеристика мотивации и волевой подготовки в спорте.

### Тема 3.6. Средства и методы спортивной тренировки

Характеристика соревновательных, специально-подготовительных и общеподготовительных средств. Роль гигиенических факторов и естественных сил природы в повышении эффективности спортивной тренировки.

Характеристика строго регламентированных и частично регламентированных методов. Параметры регламентирования при овладении техникой и развитии кондиционных физических качеств. Идеомоторные и аутогенные методы, их значение в спортивной тренировке.

### Тема 3.7. Специфические принципы спортивной тренировки

Принципы направленности к высшим достижениям; единство общей и специальной подготовки, непрерывности, волнообразности и цикличности; их характеристики.

### Тема 3.8. Микро- и мезоциклы, их типы и правила построения

Типы микроциклов, правила построения микроциклов в зависимости от характера тренировочных воздействий, распределение нагрузки в микроцикле.

Типы мезоциклов, правила построения мезоциклов, распределение нагрузки в мезоцикле. Особенности построения мезоциклов у девушек.

### Тема 3.9. Периодизация спортивной тренировки

Спортивная форма и закономерности ее развития. Общая структура большого цикла тренировки. Особенности периодизации в различных видах



спорта. Характеристика подготовительного, соревновательного и переходного периодов тренировки. Характеристика распределения нагрузки в большом цикле тренировки. Особенности построения тренировочного процесса юных спортсменов.

Тема 3.10. Спортивная тренировка как многолетний процесс

Актуальность многолетнего планирования тренировочного процесса. Стадии и этапы спортивной подготовки. Стадия базовой подготовки (этапы предварительной и начальной подготовки). Стадия максимальной реализации спортивной подготовки (этап углубленного спортивного совершенствования и этап высших достижений). Стадия спортивного долголетия (этап сохранения достижений и этап поддержания тренированности).

Тема 3.11. Управление подготовкой юных спортсменов.

Сущность управления подготовкой юных спортсменов. Планирование подготовки юных спортсменов: содержание, уровни и документы планирования. Организационные основы управления подготовкой юных спортсменов: виды образовательных учреждений, осуществляющие подготовку юных спортсменов; нормативно – правовые основы организации подготовки юных спортсменов. Сущность, содержание и методы контроля в подготовке юных спортсменов.

Тема 3.12. Основы определения спортивной пригодности детей к занятиям различными видами спорта

Характеристика основных факторов, определяющих спортивную пригодность детей. Наследственные и средовые факторы, их влияние на определение спортивной пригодности детей. Представление компенсируемых и некомпенсируемых факторов для отбора в различные виды спорта.

Тема 2.13. Теория спортивных соревнований

Соревновательная деятельность и ее структура. Особенности соревновательной деятельности. Тенденции динамики спортивных достижений.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Эвристическая беседа преподавателя и студентов, обсуждение заранее подготовленных сообщений, проектов по каждому вопросу плана занятия с единым для всех перечнем рекомендуемой обязательной и дополнительной литературы

2. Занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму

3. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престаёт быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены:



групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

4. Для поддержки самостоятельной работы обучающихся используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, в частности, облачные технологии, электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС), электронные средства обучения и электронно-библиотечные системы. При этом результативность организации самостоятельной работы обучающихся существенно повышается за счет доступности материалов, упорядоченности работ и возможности получения консультации преподавателя.

5. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### ***6.1 Основная литература***

1. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие. - Москва : Спорт, 2016. - 280 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566>.

2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 392 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51917>.



## **6.2 Дополнительная литература**

1. Германов Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту [Электронный ресурс] : ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов / Г.Н. Германов, М.Е. Злобина, П.А. Хомяк. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 365 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27256.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] : учебное пособие для вузов / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - 7-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 287 с. [и предыдущие издания]
3. Коджаспиров Ю. Г. Секреты успеха уроков физкультуры : учебно-методическое пособие. - Москва : Спорт, 2018. - 196 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74301>.
4. История физической культуры [Текст] : учебник для вузов [Гриф УМО] / [С. Н. Комаров и др.] ; под ред. С. Н. Комарова. - Москва : Академия, 2013. - 238 с.

## **6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY. Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Российская государственная библиотека. Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.
3. Система дистанционного обучения Moodle.
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks.
5. Электронно-библиотечная система Лань.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Система электронного обучения «Open edX».
3. Информационная система «Таймлайн».
4. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».



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

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
2. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
3. Помещения для самостоятельной работы.
4. Медиа-зал.

