Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 01.10.2026 09:57:47
Уникальный программный ключ:
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0

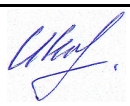
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

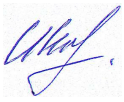
Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	**Физическая культура**

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Русский язык. Литература
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат биологических наук		Байгужина Ольга Вадимовна
Заведующий кафедрой	кандидат педагогических наук, доцент		Черкасов Иван Федорович

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	10	26.06.2019	
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	1	08.09.2020	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка 3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) 5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий 6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 12
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) 14
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 23
7. Перечень образовательных технологий 25
8. Описание материально-технической базы 26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Физическая культура» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Физическая культура» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

1.4 Дисциплина «Физическая культура» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Внутришкольная образовательная среда как условие здоровьесбережения обучающихся», «Модуль 3 "Здоровьесберегающий"», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Охрана здоровья обучающихся», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», для проведения следующих практик: «учебная практика (по охране и укреплению здоровья детей)».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в социально-профессиональной деятельности и в семье.

1.6 Задачи дисциплины:

1) приобретение студентами знаний о биологических основах физической культуры; приобретение знаний об основах теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки

2) овладение студентами физкультурно-спортивной терминологией

3) формирование убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом, и мотивированного отношения к здоровому образу жизни (ЗОЖ)

4) понимание особой важности физических упражнений для работников интеллектуального труда

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	ОПК-7 способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ
	ОПК.7.1 Знать субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ.
	ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений
	ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ОПК.7.1 Знать субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ.	З.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек З.3 правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
2	ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений	У.1 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения У.2 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

3	ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	В.1 средствами физической культуры для повышения устойчивости к различным условиям внешней среды В.2 навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	З.2 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.3 организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни У.4 объяснить значение волевых качеств, эмоций в формировании психофизических качеств
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.3 саморегуляцией своего психофизического состояния В.4 навыками самостоятельных занятий с учётом будущей профессиональной деятельности

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	**10**	**26**	**36**	**72**
Первый период контроля				
Основы физкультурной деятельности.	***10***			***10***
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2			2
Социально-биологические основы физической культуры.	2			2
Основы методики физической культуры.	2			2
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	2			2
Современное олимпийское движение.	2			2
Основы методики самостоятельных занятий.			***8***	***8***
Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.Формы и содержание самостоятельных занятий.			2	2
Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.			2	2
Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.			4	4
Итого по видам учебной работы	10		8	18
Форма промежуточной аттестации				
Зачет				
Итого за Первый период контроля				**18**
Второй период контроля				
Методико-практический раздел.		***8***	***10***	***18***
Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши).		8	10	18
Итого по видам учебной работы		8	10	18
Форма промежуточной аттестации				
Зачет				
Итого за Второй период контроля				**18**
Третий период контроля				
Оценка общей и специальной подготовки.		***8***	***18***	***26***
Комплекс ОРУ в парах без предмета.		2	10	12
Комплекс ОРУ с мячом.		2	8	10
Контрольные упражнения.		4		4
Волейбол.		***10***		***10***
Техника приема мяча снизу в волейболе.		2		2
Техника верхней и нижней подачи мяча по зонам в волейболе.		2		2
Техника нападающего удара.		2		2
Техника блокирования в волейболе.		2		2
Контрольное упражнение: передача мяча в парах.		2		2
Итого по видам учебной работы		18	18	36
Форма промежуточной аттестации				
Зачет				
Итого за Третий период контроля				**36**

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	**Трудоемкость (кол-во часов)**
1. Основы физкультурной деятельности.	***10***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: З.1 (ОПК.7.1), З.3 (ОПК.7.1) УК-7: З.2 (УК.7.1)	
1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 2. Современное состояние физической культуры и спорта. 3. Физическая культура личности. 4. Ценности физической культуры. 5. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Учебно-методическая литература: 1, 3, 6, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	2
1.2. Социально-биологические основы физической культуры. 1. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 2. Воздействие природных и социальноэкологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. 4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. 5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Учебно-методическая литература: 3, 5, 6, 7, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.3. Основы методики физической культуры. 1. Методические принципы физического воспитания. 2. Методы физического воспитания. 3. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. 4. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. 5. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. 6. Основные закономерности формирования и развития физических качеств. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	2
1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. 1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. 2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. 3. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно эмоционального и психофизического утомления. 4. Особенности использованию средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 6, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4	2

1.5. Современное олимпийское движение. 1. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. 2. Французская Лига физического воспитания. Олимпийский конгресс 1894 г. и его историческое значение. 3. Роль Олимпийских игр. периодизация Олимпийских игр. 4. Международный олимпийский комитет (МОК). Устав МОК. Концепция олимпизма. Хартия МОК. Структура МОК. 5. Сущность и содержание современного олимпийского спорта. Влияние деловых и политических кругов на развитие олимпийского спорта. 6. Единство олимпийского движения – главная задача МОК. 7. Коммерциализация олимпийского движения. Проблемы допинга и пути решения Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	**Трудоемкость (кол-во часов)**
1. Методико-практический раздел.	***8***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: В.2 (ОПК.7.3), З.1 (ОПК.7.1), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: З.2 (УК.7.1), В.3 (УК.7.3), У.4 (УК.7.2)	

1.1. Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши). 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Разминка в движении и на месте. Для девушек: 3. Овладение техникой базовых шагов и общей структурой и содержанием занитий аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг): 3.1. march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг. 3.2. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. 3.3. double step touch - два приставных шага. 3.4. open step (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую. 3.5. curl step (захлест). 3.6. grape wine (скрестный шаг в сторону). 3.7. V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться. 3.8. knee up – подъем колена вверх. 3.9. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%). 3.10. heei touch - касание пола пяткой. 3.11. cross step скрестный шаг с перемещением вперед. 3.12. lunge – выпад. 3.13. mambo – вариация танцевального шага мамбо. 4. Для юношей: 4.1. упражнения со свободными весами: – для мышц спины (тяга гантели одной рукой, тяга штанги в наклоне, становая тяга, наклоны вперед со штангой, подъем рук в стороны, жим гантелей, вертикальная тяга с грифом). – для мышц ног (приседания со штангой, становая тяга, выпады с гантелями). – для мышц груди, плеч и рук (жим штанги на горизонтальной и наклонной скамье, «шраги» с гантелями, сгибания на бицепс, французский жим, жим гантелей, поочередный подъем гантелей перед грудью, подъем гантелей в сторону в наклоне, разгибание рук с гантелью). 4.2. Упражнения с собственным весом тела: – для мышц спины сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в висе (подтягивание); – для мышц ног: разновидности приседаний и выпрыгиваний, подъем на носки, восхождения на степ-платформу, выпады; – для мышц груди, рук, плеч: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, подтягивание; – для мышц брюшного пресса и косых мышц живота: подъем туловища из положения лежа на спине, подъем ног к перекладине, наклоны с гантелями, разновидности подъемов ног в упоре на руках, варианты упражнений с подъемом туловища или ног на наклонной скамье. Учебно-методическая литература: 7, 8, 9, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 4	8
2. Оценка общей и специальной подготовки.	***8***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: В.4 (УК.7.3), В.3 (УК.7.3), У.3 (УК.7.2), З.2 (УК.7.1) ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2)	
2.1. Комплекс ОРУ в парах без предмета. 1. Построение. 2. Сообщение задач занятия. 3. Разминка в движении. 4. Разминка на месте. 5. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета без предмета в парах №4. 6. Дыхательная гимнастика. Учебно-методическая литература: 1, 2, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3, 4	2

2.2. Комплекс ОРУ с мячом. 1. Построение. 2. Сообщение задач занятия. 3. Разминка в движении. 4. Разминка на месте. 5. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с мячом. 6. Дыхательная гимнастика. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
2.3. Контрольные упражнения. 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Разминка в движении и на месте. 3. Выполнение тестов ОФП для мониторинга уровня физической подготовленности студентов: 3.1. Прыжок в длину с места, см. 3.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. 3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (с колен). 3.4. Подтягивание на высокой перекладине. 4. Заминка. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 4	4
3. Волейбол.	***10***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: З.3 (ОПК.7.1), У.2 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3), В.2 (ОПК.7.3) УК-7: У.4 (УК.7.2), В.4 (УК.7.3)	
3.1. Техника приема мяча снизу в волейболе. 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Разминка в движении и на месте в парах с волейбольным мячом. 3. Подводящие упражнения для совершенствования техники приема мяча в волейболе: - прием мяча сверху двумя руками; - прием мяча снизу двумя руками; - прием мяча одной рукой. 4. Совершенствование техники перемещений: - прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; - сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами. 5. Совершенствование техники подач. 6. Работа в парах, группах. 7. Учебная игра. 8. Комплекс упражнений на внимание в шеренге. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 8, 10, 11, 12	2
3.2. Техника верхней и нижней подачи мяча по зонам в волейболе. 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Разминка в движении и на месте в парах с волейбольным мячом. 3. Подводящие упражнения на совершенствование техники подач по зонам площадки: - выполнение подач с лицевой линии; - выполнение подачи с изменением траектории полета мяча; - выполнение подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки; - выполнение подачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные – в зону площади атаки и удлиненные – в зоны площади защиты; 4. Совершенствование техники верней и нижней подач мяча по зонам: - в три продольные части (4-5, 6-3, 1-2 зоны); - в каждую из 6 зон; - к боковым линиям (2,0-0,5 м); - к лицевой линии; - на партнера, располагающегося в различных точках площадки. 5. Учебная игра. 6. Заминка. Учебно-методическая литература: 1, 3, 6, 7, 9, 11, 12	2

3.3. Техника нападающего удара. 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Разминка в движении и на месте в парах с волейбольным мячом. 3. Подводящие упражнения к совершенствованию техники нападающего удара: - имитация нападающего удара; - поочередное выполнение ударов; - нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. 4. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). 5. Учебная игра, судейство. 6. Комплекс общеразвивающих упражнений на внимание в колонне. Учебно-методическая литература: 1, 4, 5, 9, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
3.4. Техника блокирования в волейболе. 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Разминка в движении и на месте в парах с волейбольным мячом. 3. Совершенствование техники нападающего удара. 4. Совершенствование техники блокирования нападающего удара: - выполнение индивидуального блокирования ударов с обычных (высоких) передач; - выполнение индивидуального блокирования ударов, выполняемых с коротких передач; - выполнение группового блокирования (двумя или тремя игроками). 5. Учебная игра. 6. Подвижные игры малой интенсивности. Учебно-методическая литература: 5, 9, 10, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	2
3.5. Контрольное упражнение: передача мяча в парах. 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Проведение общеразвивающих упражнений в движении и на месте. 3. Передача двумя руками сверху. Результат засчитывается за один подход. 4. Выполнение тренировочного упражнения. 5. Учебная игра. 6. Заминка. Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	**Трудоемкость (кол-во часов)**
1. Основы методики самостоятельных занятий.	***8***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: В.4 (УК.7.3), В.3 (УК.7.3), У.3 (УК.7.2) ОПК-7: У.2 (ОПК.7.2)	
1.1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.Формы и содержание самостоятельных занятий. ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** 1. Мотивация и виды мотивации. 2. Повышение функциональных возможностей организма. 3. Выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 6, 9, 10, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
1.2. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** 1. Оптимальные пороговые нагрузки. 2. Зоны и интенсивность физических нагрузок. 3. Энегрозатраты при различных физических нагрузках. Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 6, 9, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2

1.3. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** 1. Выбор оптимальных нагрузок, их виды. Самоконтроль за физической подготовленностью. 2. Основными параметрами физической нагрузки. 3. Основные методики самоконтроля: инструментальные, визуальные. 4. Определение уровня физического развития, тренированности. Учебно-методическая литература: 2, 3, 6, 7, 8, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
2. Методико-практический раздел.	***10***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: В.2 (ОПК.7.3), З.1 (ОПК.7.1), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: З.2 (УК.7.1), В.3 (УК.7.3), У.4 (УК.7.2)	
2.1. Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши). ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** Аэробика (девушки): 1. Выбор упражнений для занятий аэробикой. 2. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в занятии по аэробике. 3. Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике. 4. Термины движений рук, используемые в аэробике. 5. Методика проведения занятий аэробикой. 6. Режим занятий и регулирование нагрузки. Атлетическая гимнастика (юноши): 1. Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовкой. 2. Занятия атлетической гимнастикой в тренажерных залах. Учебно-методическая литература: 4, 5, 7, 8	10
3. Оценка общей и специальной подготовки.	***18***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: В.4 (УК.7.3), В.3 (УК.7.3), У.3 (УК.7.2), З.2 (УК.7.1) ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2)	
3.1. Комплекс ОРУ в парах без предмета. ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** 1. Методика составления комплексов упражнений без предметов различной направленности для индивидуальных самостоятельных занятий. 2. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости. Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 9	10
3.2. Комплекс ОРУ с мячом. ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** 1. Методика составления комплексов упражнений с предметами различной направленности для индивидуальных самостоятельных занятий. 2. Средства, методы, принципы воспитания гибкости, координационных способностей. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8	8

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
	Основная литература	
1	Физиологические основы физического воспитания и видов спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.Б. Еланцев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2011.— 130 c.	http://www.iprbookshop.ru/58494.html.— ЭБС «IPRbooks»
2	Арещенко А.И. Физиологические и методические основы атлетической гимнастики [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Арещенко А.И., Баимбетов Т.Ш.— Электрон. текстовые данные.— Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013.— 78 c.	http://www.iprbookshop.ru/59906.html.— ЭБС «IPRbooks»
3	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, молодёжи и туризма, 2011.— 154 c.	http://www.iprbookshop.ru/15687.html.— ЭБС «IPRbooks»
4	Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 c.	http://www.iprbookshop.ru/8625.html.— ЭБС «IPRbooks»
5	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 c.	http://www.iprbookshop.ru/56528.html.— ЭБС «IPRbooks»
	Дополнительная литература	
6	Караулова Л.К. Физиологические основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Караулова Л.К., Расулов М.М.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский городской педагогический университет, 2010.— 68 c.	http://www.iprbookshop.ru/26642.html.— ЭБС «IPRbooks»
7	Корягина Ю.В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Корягина Ю.В., Тристан В.Г.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001.— 44 c.	http://www.iprbookshop.ru/64978.html.— ЭБС «IPRbooks»
8	Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тристан В.Г., Корягина Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001.— 96 c.	http://www.iprbookshop.ru/64982.html.— ЭБС «IPRbooks»
9	Мельникова Ю.А. Основы прикладной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мельникова Ю.А., Спиридонова Л.Б.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003.— 68 c.	http://www.iprbookshop.ru/64995.html.— ЭБС «IPRbooks»
10	Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2018.— 242 c	http://www.iprbookshop.ru/70999.html.— ЭБС «IPRbooks»
11	Физическая культура [Электронный ресурс].— Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2014.— 95 c.	http://www.iprbookshop.ru/29721.html.— ЭБС «IPRbooks»
12	Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российский университет дружбы народов, 2009.— 280 c.	http://www.iprbookshop.ru/11556.html.— ЭБС «IPRbooks»

4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru
2	Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф

3	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
4	Справочная правовая система Консультант плюс	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС					
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль				Промежуточная аттестация
	Мультимедийная презентация	Реферат	Эссе	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	Зачет/Экзамен
ОПК-7					
З.1 (ОПК.7.1)	+	+			+
З.3 (ОПК.7.1)		+			+
У.1 (ОПК.7.2)			+		+
У.2 (ОПК.7.2)	+	+			+
В.1 (ОПК.7.3)				+	+
В.2 (ОПК.7.3)	+			+	+
УК-7					
З.2 (УК.7.1)		+		+	+
У.3 (УК.7.2)	+				+
У.4 (УК.7.2)			+		+
В.3 (УК.7.3)	+			+	+
В.4 (УК.7.3)	+			+	+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Основы физкультурной деятельности.":

1. Реферат

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Методология исследования в сфере физической культуры.
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
4. Социальные и специфические функции физической культуры.
5. Основы использования физической культуры в обществе.
6. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.
7. Валеология – наука о здоровье человека.
8. Главные факторы здоровья человека.
9. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
10. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
11. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
12. Разработка и реализация методик организации спортивно-массовой работы среди студентов.
13. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).
14. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
15. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Основы методики самостоятельных занятий.":

1. Мультимедийная презентация

1. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
2. Силовые способности и методика их развития.
3. Скоростные способности и основы методики их развития.
4. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.
5. Гибкость и методика ее развития.

1. Координационные способности и методика развития.
2. Нетрадиционные системы оздоровления организма.
3. Плавание как одно из средств лечения болезней опорно-двигательного аппарата человека.
4. Новые виды спорта и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.
5. Понятие «нагрузки». Составляющие физической нагрузки – объем, интенсивность. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.

Количество баллов: 16

2. Реферат

1. Правила игры в мини-футбол.
2. Виды массажа.
3. профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. основы и организация школьного туризма.
5. Организация соревнований по лапте.
6. Методика обучения школьников игре "бадминтон".
7. Правила пляжного волейбола.
8. организация и методы проведения подвижных игр в пришкольном лагере.
9. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
10. Методика составления комплекса утренней гимнастики.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Методико-практический раздел.":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

1. КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА
И.п. – руки на пояс
1 – шаг правой в сторону, правую руку за голову
2 – приставляя левую ногу, руки перед грудью
3 – полуприседправую на пояс, левую – вперёд
4 – выпрямиться, руки вниз
5-6 – 2 шага на месте, 2 хлопка
7-8 – поворот направо, руки вниз

1 – выпад правой вперёд, руки за голову
2 – выпрямляясь, приставить левую, руки вперёд
3 – правую руку к плечу
4 – левая рука в сторону, правая рука вперёд
5 – левая рука за голову, правая рука в сторону
6 – и.п.
7 – правая нога скрестно вперёд, руки за спиной
8 – и.п.

1-2 – поворот налево, руки за голову
3-4 – приставной шаг правой ногой назад, руки вперёд
5-6 – поворот налево, руки на пояс
7-8 – поворот направо, руки к плечам скрестно

1 – мах правой ногой в сторону, руки вперёд
2 – и.п.
3 – мах левой ногой вперёд, хлопок под ногой
4 – и.п.
5 – прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой
6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вниз
7-8 – 2 шага на месте

2. КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА С МЯЧОМ
И.п. – О.С.
1 – мяч на правой руке вперёд, левая нога назад на носок
2 – мяч на правой руке в сторону, левая нога вперёд скрестно на носок
3 – мяч внизу
4 – ноги вместе, мяч за головой
5 – полуприсед, мяч вперёд
6 - выпрямиться, мяч на левой руке
7 – правая рука за голову
8 – и.п.

1-2 - приставной шаг назад, мяч перед грудью
3-4 - поворот направо, мяч вверху
5 - согнув руки мяч за головой
6 – мяч вперёд
7 – бросок мяча вниз с ударом о пол
8 – поймав мяч, руки вниз

1 – выпад правой назад, мяч перед грудью
2 – выпад правойв сторону, мяч на колено
3 – выпрямиться, мяч на правой руке вперёд
4 – выпад левой назад, левая рука к плечу
5 – выпрямиться, левую руку на пояс
6 – левая рука вперед к мячу
7-8 – 2 шага на месте, мяч внизу

1 – бросок мяча вверх, хлопок внизу
2 – поймав мяч, руки внизу
3 – прыжок в стойку ноги врозь, мяч вперед
4 – прыжок в стойку ноги вместе, мяч внизу
5-6 – 2 прыжка вперёд на двух ногах, мяч перед грудью
7-8 – 2 прыжка назад на двух ногах, мяч внизу.
Количество баллов: 10

2. Мультимедийная презентация

1. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
2. Особенности физического воспитания глухих и слабослышащих детей.
3. Физические упражнения и спорт во время беременности.
4. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
5. Физическое воспитание в семье.
6. Экстремальные виды двигательной активности - раскрыть содержание, цель, задачи и особенности.

Количество баллов: 8

3. Реферат

1. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
2. Разработка комплексов физических упражнений, направленных на улучшение зрительного восприятия и точности двигательных реакций студентов, работающих с компьютерной техникой.
3. Использование тренажеров для развития основных физических качеств.
4. Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности студентов с качеством усвоения учебной программы по другим учебным дисциплинам.
5. Физическая культура и здоровый образ жизни.
6. Формирование психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта.
7. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы).
9. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.
10. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Количество баллов: 10

4. Эссе

1. Особенности межличностных отношений в спортивной команде.
2.Влияние творческих способностей на спортивную карьеру.
3. Влияние стиля деятельности педагога на поведение студентов.
4. Спортивная ориентация учащейся молодежи.
5. педагогический такт в структуре профессионально-педагогической деятельности.

Количество баллов: 8

Типовые задания к разделу "Оценка общей и специальной подготовки.":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

1. Прыжок в длину с места, см.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.,кол-во раз.
3. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз / Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз).

Количество баллов: 20

2. Мультимедийная презентация

1. Основные законодательные акты, регламентирующие деятельность физической культуры и спорта и их эффективность.
2. Отражение вопросов физкультурно-спортивной деятельности в законодательных актах различных стран.
3. Правовые отношения в сфере физической культуры, спорта, туризма и предпринимательства.
4. Организация государственного управления в сфере спорта.
5. Правовое регулирование в сфере спорта.
6. Контракт (трудовое соглашение, трудовой договор) и особенности его проявления в профессиональном спорте.
7. Представительство в спорте (контрактная и клубная система в спорте).
8. Особенности правоотношений в сфере профессионального спорта и спорта высших достижений.

Количество баллов: 8

3. Реферат

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

1. Применение физических упражнений для выработки временной и пространственной ориентировки у студентов.
2.Занятия по физической культуре – одно из важных средств формирования патриотических качеств личности.
3.Характеристика средств физической культуры, способствующих формированию профессионально важных качеств.
4.Роль физической культуры и спорта в обучении и воспитании студентов.
5.Подготовка и проведение спортивных праздников и показательных выступлений в университете.
6.Спорт и физическая культура – важные факторы формирования дружбы между студентами.
7.Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений.
8.Воспитание коллективных действий у студентов в процессе физкультурноспортивной деятельности в университете и перенос этих качеств на профессиональную деятельность.
9.Роль занятий по физической культуре в развитии и совершенствовании способностей к различным профессиям
10. Исследование влияния утомления студентов в процессе учебных занятий и устранение негативных факторов средствами физической культуры и спорта

Количество баллов: 20

4. Эссе

1. Роль физической культуры в моей жизни.
2. Моя "физическая культура" и "моя желаемая физическая культура".
3. Занятия физической культурой и спортом в домашних условиях.
4. Как изменилось отношение людейк физической культуре во время пандемии.
5. Спортивная составляющая в моей жизни в период самоизоляции.

Количество баллов: 7

Типовые задания к разделу "Волейбол.":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

1. Передача двумя руками сверху (волейбол), количество раз.
1 балл - 0-5
2 балла - 6-8
3 балла - 9-11
4 балла - 12-14
5 баллов - 15-20

Количество баллов: 5

2. Мультимедийная презентация

1. Производственная физическая культура.
2. Производственная гимнастика.
3. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
5. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
6. Разработка и реализация методик организации спортивно-массовой работы среди студентов.
7. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).
8. Страховой полис и спортсмен, страхование на случай травм и повреждений.

Количество баллов: 8

3. Реферат

1. Концептуальные направления и тенденции, объективные условия и факторы, сущность и структура, специфика и характер функционирования рынка физкультурно-оздоровительных товаров и услуг.
2. Содержание, основные понятия о физкультурно-оздоровительных услугах и требования к их организации.
3. Становление физкультурно-оздоровительных услуг как предмета специализации.
4. Цель, общие и специальные задачи физкультурно-оздоровительных услуг как выражение индивидуальных требований к активному отдыху.
5. Классификация средств и форм физкультурно-оздоровительных услуг (упражнения на специальных тренажерах, оздоровительные силы природы, водные, солнечные и воздушные ванны; гигиена, тренировки с инструктором
или самостоятельно по рекомендации специалистов, оздоровительная физическая зарядка в утренние часы, подвижные игры, туристические мероприятия, викторины, участие в вечерах отдыха и др.).
6. Роль и значение ассортимента физкультурно-оздоровительных услуг и необходимость дифференцированной подготовки специалистов в данной сфере деятельности.
7. Повышение требований к обслуживанию населения в оздоровительных комплексах квалифицированными специалистами в условиях рыночной конкуренции.
8. Приоритетные направления в оказании физкультурно-оздоровительных услуг.
9. Предвидение и прогнозирование развития и совершенствования физкультурно-оздоровительных услуг в современных условиях.
10. Подготовка и совершенствование квалификации персонала для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Количество баллов: 10

4. Эссе

1. Что я думаю о спорте во время ВОВ.
2. Роль спортивных федераций, спортивных клубов.
3. Спорт и допинг (современный взгляд).
4. Великий спортсмен, почему он мне интересен.
5. Мое отношение к "спорту" и "физической культуре".

Количество баллов: 7

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Первый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Основные понятия и термины физической культуры и их краткая характеристика (физическая культура, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка). Физическая культура как учебная дисциплина (цель, задачи, знания, умения, общекультурные компетенции).
2. Физическая культура как средство и способ развития телесности и духовности человека (определение телесности и духовности, их соотношение в индивиде).
3. Виды физической культуры и их краткая характеристика.
4. Общие и специфические функции физической культуры и их краткая характеристика.
5. Характеристика развития организма человека на протяжении всей жизни (этапы развития, возрастные градации человека).
6. Характеристика основных процессов жизнедеятельности человека (гомеостаз, мышечная система, костная система, кровеносная система).
7. Факторы окружающей среды и их воздействие на организм человека.
8. Характеристика физического и умственного труда (определение, критерии оценки тяжести труда, энергетические затраты, особенности).
9. Утомление и восстановление при физической и умственной работе (определение, симптомы проявления, виды утомления, фазы утомления, от чего зависит восстановление, схема процесса восстановления, критерии восстановления).
10. Показатели тренированности организма человека (перечислить и дать характеристику, привести примеры).
11. В чем состоит сущность экономизации функций и систем организма человека?
12. Характеристика здоровья (определение, факторы риска для здоровья, подходы к определению здоровья, источники болезни, основные причины смертности, уровни ценности здоровья).
13. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье (определение образа жизни, стиля жизни, здорового образа жизни, их характеристика, критерии, от чего зависит здоровый образ жизни).

14. Содержательные характеристики здорового образа жизни (перечислить, характеристика режима труда и отдыха, организации сна, на что влияет систематическое недосыпание, бессонница и ее причины, средства профилактики).

15. Питание при физических и умственных нагрузках (общая характеристика, на что влияет, что такое пища, энергетический состав пищи, суточная потребность в питании, рациональное питание, потребность в воде).

16. Организация двигательной активности (характеристика, двигательная активность студентов, суточные нормы двигательной активности, границы двигательной активности, двигательная активность и болезни человека, примеры влияния, научные данные).

17. Личная гигиена и закаливание (гигиена тела, полости рта, гигиена одежды, обуви, дополнительные гигиенические средства, гигиенические основы закаливания, основные правила закаливания).

18. Воздействие вредных привычек на организм человека (характеристика курения, употребления алкоголя, наркотических средств, на что влияют, что способствует привязанности к вредным привычкам, меры профилактики, научные данные).

19. Психофизическая регуляция организма (роль эмоций в жизни человека, стресс и факторы его вызывающие, виды стресса, преодоление стресса, способы регуляции психического состояния организма).

20. Психофизические основы учебной деятельности (объективные и субъективные факторы учебной деятельности, учебная нагрузка студентов, интеллект, характеристика экзаменационного периода, факторы риска учебной деятельности, работоспособность студентов в течении дня, недели, семестра). Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов (связь движений с умственной деятельностью, принципы и роль активного отдыха, дыхательные упражнения, психическая регуляция, водные процедуры и физические упражнения). Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности (массовый спорт, профессиональный спорт, спорт высших достижений и их основные функции, классификация спорта по основным группам).

21. Спортивная классификация (предназначение, характеристика основных понятий: спортивные разряды, спортивные звания, разрядные норма и требования).

22. Студенческий спорт и спортивная работа в вузе. (опре

Второй период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Современные системы физических упражнений и их характеристика (классическая аэробика, аквааэробика, шейпинг, стретчинг, пилатес, фитнес йога, каланетик).

2. Характеристика общей и специальной физической подготовки (определение, задачи, тесты для определения, физическое совершенство).

3. Воспитание силы (определение, разновидности силы, дозирование величины отягощения, методы воспитания силы).

4. Воспитание быстроты (определение, скорость и быстрота, воспитание быстроты).

5. Воспитание выносливости (определение, виды выносливости, методы воспитания выносливости). Воспитание ловкости и гибкости (определение, задачи, методы).

6. Формы занятий по физической культуре в вузе (перечислить, цель, задачи, средства и методы). Структура и направленность учебно-тренировочного занятия (цель, задачи, средства, методы). Характеристика физической нагрузки в учебно-тренировочном занятии (определение, определение и регулирование нагрузки, показатели нагрузки, объем и интенсивность нагрузки).

7. Характеристика принципов обучения.

8. Характеристика общепедагогических методов физического воспитания.

9. Характеристика метода строго регламентированного упражнения.

10. Характеристика соревновательного и игрового методов обучения.

11. Основы обучения движениям в физическом воспитании (двигательное действие, двигательные имения и навыки).

12. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи, содержание, принципы организации).

13. Формы и содержание самостоятельных занятий (основные направления, основные формы и их характеристика).

14. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке (уровни физической нагрузки, объем и интенсивность нагрузки, уровни физической работоспособности, дозирование нагрузки по ЧСС). Контроль физического состояния в самостоятельных занятиях (виды контроля, показатели самоконтроля, тесты для определения физической работоспособности и физического состояния).

15. Тесты определения уровня функциональной дееспособности организма и их характеристика.

16. Средства восстановления организма после физической нагрузки (определение восстановления, перечислить средства и дать краткую характеристику).

17. Спонсорство в физической культуре и спорте. (определение, субъекты спонсорства, объекты спонсорства и их характеристика).

18. Игры олимпиад и зимние олимпийские игры (влияние политики на игры, первые олимпийские игры и их роль, периодизация игр).

19. Международная олимпийская система (МОК, Устав МОК, принципы олимпийского движения, современная концепция олимпизма, президент МОК).

20. Характеристика здоровья (определение, факторы риска для здоровья, подходы к определению здоровья, источники болезни, основные причины смертности, уровни ценности здоровья).

21. Характеристика основных процессов жизнедеятельности человека (гомеостаз, мышечная система, костная система, кровеносная система).

22. Показатели тренированности организма человека (перечислить и дать характеристику, привести примеры).

23. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье (определение образа жизни, стиля жизни, здорового образа жизни, их характеристика, критерии, от чего зависит здоровый образ жизни).

24. Организация двигательной активности (характеристика, двигательная активность студентов, суточные нормы двигательной активности, границы двигательной активности, двигательная активность и болезни человека, примеры влияния, научные данные).

25. Психофизическая регуляция организма (роль эмоций в жизни человека, стресс и факторы его вызывающие, виды стресса, преодоление стресса, способы регуляции психического состояния организма).

Третий период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Методы и принципы физического воспитания
2. Общие основы обучения движениям.
3. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
4. Техническая, тактическая, физическая и психическая подготовленность.
5. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
6. Специальная физическая подготовка.
7. Система студенческих спортивных соревнований.
8. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
9. Структура подготовленности спортсмена.
10. Формы занятий физическими упражнениями.
11. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
12. Общая и моторная плотность занятия.
13. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
14. Формы, содержание самостоятельных занятий.
15. Возрастные особенности содержания занятий.
16. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
17. Учет тренировочной нагрузки и корректировка планов.
18. Виды диагностики при регулярных самостоятельных занятиях.
19. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
20. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
21. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
22. Понятия: работоспособность, усталость, утомление, их проявление в процессе занятий физической культурой.
23. Физические упражнения, как средство профилактики утомления.
24. Структура спортивного клуба.
25. Виды спортивных соревнований.

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы

"Удовлетворительно" ("зачтено")	- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	- неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Зачет

Цель зачета − проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

4. Мультимедийная презентация

Мультимедийная презентация – способ представления информации на заданную тему с помощью компьютерных программ, сочетающий в себе динамику, звук и изображение.

Для создания компьютерных презентаций используются специальные программы: PowerPoint, Adobe Flash CS5, Adobe Flash Builder, видеофайл.

Презентация – это набор последовательно сменяющих друг друга страниц – слайдов, на каждом из которых можно разместить любые текст, рисунки, схемы, видео - аудио фрагменты, анимацию, 3D – графику, фотографию, используя при этом различные элементы оформления.

Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

1. Структуризация материала по теме;
2. Составление сценария реализации;
3. Разработка дизайна презентации;
4. Подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
5. Подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
6. Тест-проверка готовой презентации.

5. Реферат

Реферат − теоретическое исследование определенной проблемы, включающее обзор соответствующих литературных и других источников.

Реферат обычно включает следующие части:

1. библиографическое описание первичного документа;
2. собственно реферативная часть (текст реферата);
3. справочный аппарат, т.е. дополнительные сведения и примечания (сведения, дополнительно характеризующие первичный документ: число иллюстраций и таблиц, имеющихся в документе, количество источников в списке использованной литературы).

Этапы написания реферата

1. выбрать тему, если она не определена преподавателем;
2. определить источники, с которыми придется работать;
3. изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
4. составить план;
5. написать реферат:

− обосновать актуальность выбранной темы;

− указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);

− сформулировать проблематику выбранной темы;

− привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;

− сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

При оформлении реферата следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

6. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Нормативы физической подготовленности определяют уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся. К выполнению контрольных нормативов допускаются студенты, не имеющие медицинских противопоказаний.
Контрольные упражнения проводятся в целях определения уровня общей и специальной физической подготовленности студентов.
В ходе выполнения нормативов/упражнения обучающиеся обязаны соблюдать технику безопасности и стараться показать наиболее высокий результат. Студенты, специальной медицинской группы, выполняют нормативы и зачетные упражнения с учетом противопоказаний по заболеваниям.

7. Эссе

Эссе - это прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.
Структура эссе определяется предъявляемыми к нему требованиями: мысли автора эссе по проблеме излагаются в форме кратких тезисов; мысль должна быть подкреплена доказательствами - поэтому за тезисом следуют аргументы . При написании эссе важно также учитывать следующие моменты:
Вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении - резюмируется мнение автора).
Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы.
Стиль изложения: эссе присущи эмоциональность, экспрессивность, художественность. Должный эффект обеспечивают короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование "самого современного" знака препинания - тире.
Этапы написания эссе:
1. написать вступление (2–3 предложения, которые служат для последующей формулировки проблемы).
2. сформулировать проблему, которая должна быть важна не только для автора, но и для других;
3. дать комментарии к проблеме;
4. сформулировать авторское мнение и привести аргументацию;
5. написать заключение (вывод, обобщение сказанного).

При оформлении эссе следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Дифференцированное обучение (технология уровневой дифференциации)
2. Технология «портфолио»
3. Развивающее обучение
4. Игровые технологии

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. спортивный зал
3. тренажерный зал
4. компьютерный класс
5. учебная аудитория для лекционных занятий
6. Лицензионное программное обеспечение:
   - Операционная система Windows 10
   - Microsoft Office Professional Plus
   - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
   - Справочная правовая система Консультант плюс
   - 7-zip
   - Adobe Acrobat Reader DC
   - Звуковой редактор Audacity
   - Microsoft Windows Server 2016
   - Интернет-браузер