

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 27.03.2026 10:15:07
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

Рабочая программа дисциплины составлена на основе
единых подходов к структуре и содержанию программ
высшего педагогического образования («Ядро высшего
педагогического образования»)

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
ЭСМ	Физическая культура и спорт

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Биология. Экология
Год начала реализации ОПОП	
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Заведующий кафедрой	кандидат педагогических наук, доцент		Черкасов Иван Федорович
Старший преподаватель			Антонова Эльвира Рафиковна
Доцент	кандидат педагогических наук, доцент		Айткулов Саит Ахметканович

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	3	05.11.2025г.	

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	13
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	16
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	24
7. Перечень образовательных технологий	26
8. Описание материально-технической базы	27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Физическая культура и спорт» 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 и спорт» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

1.4 Дисциплина «Физическая культура и спорт» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Методика обучения и воспитания в системе дополнительного образования».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование компетенций по гармоничному развитию студентов, умению поддерживать уровень физической подготовки в повседневной деятельности и готовности использовать их в процессе реализации профессиональных задач

1.6 Задачи дисциплины:

1) подготовка обучающихся к реализации трудовых функций, определенных профстандартом; 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования).

2) понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности

3) формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

4) овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре

5) обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии

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	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	УК.7.2 владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	УК.7.1 определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	3.1 основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки 3.2 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности 3.3 средства и методы общей и специальной физической подготовки У.1 применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств У.2 подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки В.1 навыками оценки физической подготовленности В.2 навыками практического выполнения физических упражнений

2	<p>УК.7.2 владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>	<p>3.4 значение физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесбережения в жизнедеятельности человека 3.5 методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц У.3 использовать способы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями, выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта У.4 оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья В.3 навыками самоконтроля В.4 навыками и опытом составления комплексов комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>
---	--	--

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	
			в т.ч. в форме практической подготовки		
Итого по дисциплине	10	26		36	72
Первый период контроля					
Лекционные занятия	10				10
«Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание»	2				2
«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	2				2
«Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»	2				2
«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом»	2				2
«Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности»	2				2
Практические занятия		26			26
Строевая подготовка. Занятие 1.		2			2
Строевая подготовка. Занятие 2.		2			2
Строевая подготовка. Занятие 3.		2			2
Методика обучения техники специальных беговых упражнений		2			2
Методика обучения кроссовой подготовки		2			2
Методика обучения техники прыжков на скакалке с вращением вперед и назад		2			2
Методика обучения круговой тренировки		2			2
Методика обучения ОФП в парах		2			2
Методика обучения скандинавской ходьбе. Техника работы рук и ног		2			2
Методика обучения игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста		2			2
Методика обучения техники передачи мяча сверху двумя руками и приема мяча снизу двумя руками		2			2
Функциональный тренинг		2			2
Контрольные нормативы		2			2
СРС				36	36
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья				2	2
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом				2	2
Методика обучения ОФП в парах				4	4
Методика обучения скандинавской ходьбе. Техника работы рук и ног.				14	14
Функциональный тренинг				14	14
Итого по видам учебной работы	10	26		36	72
Форма промежуточной аттестации					
Зачет					
Итого за Первый период контроля					72

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. Лекционные занятия	10
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: УК.7.1, УК.7.2	
1.1. «Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание» 1. Структура, требования и основное содержание общевоинских уставов. 2. Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания. 3. Воинская вежливость и воинская дисциплина военнослужащих. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
1.2. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» 1. Понятие, функции и компоненты физической культуры. 2. Понятие и показатели физического совершенства. 3. Система физического воспитания. 4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
1.3. «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья» 1. Факторы, влияющие на здоровье человека, связь общей культуры студента и его образа жизни. 2. Основные требования к организации ЗОЖ и личное отношение к здоровью самого студента. 3. Физическое самовоспитание и критерии эффективности ЗОЖ. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
1.4. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом» 1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Формы и содержание самостоятельных занятий. Особенности их проведения для женщин. 3. Планирование объема и интенсивности физических упражнений. 4. Профилактика травматизма. 5. Виды контроля при занятиях физической культурой. 6. Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 7, 10, 11, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
1.5. «Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности» 1. Психофизиологические характеристики учебного труда студента, динамика его работоспособности в течение учебного года. 2. Влияние стрессовых факторов на психофизическое состояние студентов, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. 3. Использование средств и методов физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Практические занятия	26

Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: УК.7.1, УК.7.2	
<p>1.1. Строевая подготовка. Занятие 1.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. 2. Сообщение задач занятия. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте. <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Строевые приемы и движение без оружия. 2. Строй и его элементы. 3. Виды строя. 4. Строевой расчет. 5. Строевая стойка. <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 1, 5, 7, 9, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>1.2. Строевая подготовка. Занятие 2.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. 2. Сообщение задач занятия. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте. <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты на месте. 2. Строевой шаг. 3. Движение строевым шагом. 4. Движение строевым шагом в составе подразделения. <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 8, 10, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2
<p>1.3. Строевая подготовка. Занятие 3.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. 2. Сообщение задач занятия. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте. <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты в движении. 2. Движение в составе взвода. 3. Управление строем в движении. <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2

<p>1.4. Методика обучения техники специальных беговых упражнений</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. 2. Сообщение задач занятия. 3. Медленный бег. 4. ОРУ в движении. 5. ОРУ на месте. <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение специальным беговым упражнениям. 2. Обучение высокому старту и стартовому разгону. 3. Выполнение команд «На Старт», «Внимание», «Марш». 4. Выполнение беговых отрезков (30 м.) с ускорениями. <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 8, 10, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>1.5. Методика обучения кроссовой подготовки</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. 2. Сообщение задач занятия. 3. Передвижения. 4. Общеразвивающие упражнения на месте. 5. Беговые упражнения. <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История кроссового бега. Включение кроссового бега в обиход мировых соревнований. 2. Бег в среднем темпе по лесной дорожке 4-60 метров (4-6 раз). 3. Повторное пробегание подготовленной дистанции. 4. Усложнение дистанции вводом новых препятствий. 5. Контрольное пробегание установленной дистанции на время. <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 8, 10, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2
<p>1.6. Методика обучения техники прыжков на скакалке с вращением вперед и назад</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. 2. Сообщение задач занятия. 3. Общеразвивающие упражнения на месте. 4. Общеразвивающие упражнения в движении. <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 12, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>1.7. Методика обучения круговой тренировки</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте. <p>Основная часть занятия</p>	2

<p>На каждой станции упражнения выполняются по 1 минуте, переход от станции к станции 10-15сек., 3 круга.</p> <p>1 станция. Упражнение для косых мышц живота лежа на коврике.</p> <p>2 станция. Упражнения для верхнего плечевого пояса с гантелями на бицепс и трицепс по 30 сек.</p> <p>3 станция Упражнение для внутренних мышц бедра по 30 сек. на каждую ногу.</p> <p>4 станция Активная ходьба с высоким подниманием колена 1 мин.</p> <p>5 станция Упражнение на пресс – 30 сек., упражнение для мышц спины – 30 сек.</p> <p>6 станция. Скакалка, ноги вместе – 30 сек., обруч – 30 сек.</p> <p>7 станция. Упражнение для наружных мышц бедра по 30 сек. на каждую ногу.</p> <p>8 станция. Упражнение «планка».</p> <p>9 станция. Упражнение для верхних мышц живота – 30 сек., упр.для нижних мышц живота – 30 сек.</p> <p>10 станция. Упражнение для передних мышц бедра по 30 сек. на каждую ногу.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <p>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</p> <p>2. Стретчинг.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 10, 12, 13</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>1.8. Методика обучения ОФП в парах</p> <p>Вводная часть занятия</p> <p>1. Построение.</p> <p>2. Сообщение задач урока.</p> <p>3. Передвижения.</p> <p>4. Упражнения в движении.</p> <p>5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия</p> <p>1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.</p> <p>2. Развивающие упражнения в парах.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <p>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</p> <p>2. Стретчинг.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 7, 10, 12</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>1.9. Методика обучения скандинавской ходьбе. Техника работы рук и ног</p> <p>Вводная часть занятия</p> <p>1. Построение.</p> <p>2. Сообщение задач урока.</p> <p>3. Передвижения.</p> <p>4. Упражнения в движении.</p> <p>5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия</p> <p>1. Техника ног и рук в скандинавской ходьбе.</p> <p>2. Полноценная ходьба: одновременный толчок пяткой одной ноги и конца палки в противоположной руке; с ускорением; с изменением амплитуды.</p> <p>3. Прохождение дистанции 2 км.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <p>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</p> <p>2. Стретчинг.</p> <p>Учебно-методическая литература: 3, 8, 9, 11, 12</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>1.10. Методика обучения игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста</p> <p>Вводная часть занятия</p> <p>1. Построение.</p> <p>2. Сообщение задач урока.</p> <p>3. Передвижения.</p>	2

<p>4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила игры в волейбол. 2. Изучение основной стойки: <ul style="list-style-type: none"> - положение кисти рук; - положение рук; - положение ног. 3. Закрепление основной стойки волейболиста по сигналу <ul style="list-style-type: none"> - по сигналу принять основную стойку; - по сигналу два шага принять основную стойку; - по сигналу три шага принять основную стойку. 4. Способы перемещения: <ul style="list-style-type: none"> - вперед остановка скачком принять основную стойку волейболиста; - назад остановка скачком принять основную стойку волейболиста; - левым боком принять основную стойку волейболиста; - правым боком тоже. 5. Передача мяча двумя руками сверху в парах: <ul style="list-style-type: none"> - положение рук на мяче в основной стойке; - из положения сидя после набрасывания мяча партнером. 6. Челночный бег 3 x 10 м. <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 3, 5, 6, 7, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>1.11. Методика обучения техники передачи мяча сверху двумя руками и приема мяча снизу двумя руками</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте. <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в отработке: <ul style="list-style-type: none"> - постановки рук на мяче; - имитации приема и передачи мяча двумя руками сверху; - приема и передачи мяча на месте (в парах); - приема и передачи мяча с шагом вправо, влево, вперед, назад (в парах); - приема и передачи мяча у стенки. 2. Двусторонняя игра в волейбол. <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 3, 5, 6, 7, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>1.12. Функциональный тренинг</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. 2. Сообщение задач. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте. <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений на развитие мышц рук. 2. Комплекс упражнений на развитие мышц ног. 3. Комплекс упражнений на развитие мышц корпуса. 	2

<p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 3, 5, 7, 10, 12, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>1.13. Контрольные нормативы</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. 2. Сообщение задач. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте. <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) 3. Прыжок в длину с места. 4. Подтягивание на высокой перекладине (юноши). <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 10, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. СРС	36
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: УК.7.1, УК.7.2	
<p>1.1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить реферат на тему о здоровом образе жизни и виде спорта 2. Составление тематического кроссворда по медико-биологическим основам физической культуры 3. Составление конспекта по один из вопросов данной темы: <ul style="list-style-type: none"> - Факторы, влияющие на здоровье человека, связь общей культуры студента и его образа жизни. - Основные требования к организации ЗОЖ и личное отношение к здоровью самого студента. - Физическое самовоспитание и критерии эффективности ЗОЖ. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Написать эссе на тему занятия. 2. Вести "Паспорт здоровья" <ul style="list-style-type: none"> - Провести самоконтроль в ходе самостоятельных занятий с помощью пульсометрии и подготовить отчет - Подобрать тесты на определение уровня физической подготовленности (по физическим качествам) - Определить и оценить индивидуальный объем двигательной активности и суточных энергетических затрат <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 7, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2

<p>1.3. Методика обучения ОФП в парах Задание для самостоятельного выполнения студентом: Составление общеразвивающих комплексов работы в парах для развития физических качеств (не менее трёх). Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 7, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>1.4. Методика обучения скандинавской ходьбе. Техника работы рук и ног. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Фиксировать свои данные в "Паспорте здоровья" 2. Полноценная ходьба: с ускорением; с изменением амплитуды. 3. Прохождение дистанции 2 км (не менее 7 занятий). Учебно-методическая литература: 1, 3, 8, 9, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	14
<p>1.5. Функциональный тренинг Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Фиксировать свои данные в "Паспорте здоровья" 2. Составление комплекса упражнений на развитие мышц рук. 3. Составление комплекса упражнений на развитие мышц ног. 4. Составление комплекса упражнений на развитие мышц корпуса. 5. Составление комплекса упражнений для брюшного пресса. 6. Составление комплекса упражнений на развитие координации. 7. Составление комплекса упражнений для развития выносливости. 8. Составление комплекса упражнений для развития силовых качеств. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 10, 12, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	14

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	Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / С.Ф. Бурухин. – М.: Юрайт, 2018. – 173 с.	www.biblioonline.ru/book/11B67685-5199-4786-BF59-196840CA46DB
2	Коняхина Г.П. Педагогические и организационно-методические основы обучения элементам гимнастики и акробатики игровым способом: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Зеленко А.Ф, Конев Л.М., Сайранова О.С., Черная Е.В. – Челябинск: Изд-во Цицеро, 2017. – 200 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/2041/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%85%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%B4%D1%80.%20%D0%9E%D1%80%D0%B3-%D0%BF%D0%B5%D0%B4.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.	http://nashuch.ru/holodov-j-k-kuznecov-b-c-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospivi-3.html
Дополнительная литература		
4	Антонова Э.Р. Скиппинг: методические рекомендации / Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 62 с.	https://elibrary.ru/item.asp?id=27504862
5	Антонова Э.Р. Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов высших учебных заведений [Текст]: учебное пособие / Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. – 89 с.	https://elibrary.ru/item.asp?id=47326682
6	Каратаева Т.Ю. Волейбол (техника и тактика) : методические рекомендации для студентов вузов / Т.Ю. Каратаева. - Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 50 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/996/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

7	<p>Никольская О.Б. Физическое самосовершенствование и самовоспитание студентов: учебное пособие / О.Б. Никольская, Е.В. Перепелюкова, Л.Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во Южно-урал. гос. гуманитар.-пед. ун-та, 2022. – 149 с. – Текст непосредственный.</p>	<p>http://elib.cspu.ru/xmlui/bits/tream/handle/123456789/12347/%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%2C%20%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%B5%D0%BB%D1%8E%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
8	<p>Никольская, О.Б. Кроссовая подготовка: метод. рекомендации для студентов / О.Б. Никольская. – Челябинск, 2016.</p>	<p>http://elib.cspu.ru/xmlui/bits/tream/handle/123456789/752/%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%9E.%D0%91.%20%D0%9A%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
9	<p>Никольская, О.Б. Скандинавская ходьба: метод. рекомендации для студентов ЧГПУ / О.Б. Никольская. – Челябинск, 2016.</p>	<p>http://elib.cspu.ru/xmlui/bits/tream/handle/123456789/753/%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%9E.%D0%91.%20%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B4.%20%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
10	<p>Сарайкин, Д.А. Медико-биологический контроль в спорте: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ / Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера». – 2018. – 131с.</p>	<p>http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4897?show=full</p>

11	Фомина Л.Б. Подготовка к сдаче норм ГТО по легкой атлетике. Спринтерский бег: методические рекомендации / Л.Б. Фомина, О.Б. Никольская, С.Ю. Червоткина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – 58 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/bits/tream/handle/123456789/2052/%D0%A4%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82.%D0%BA%20%D1%81%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B5%20%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%BC%20%D0%93%D0%A2%D0%9E.pdf?sequence=1&isAllowed=y
12	Червоткина, С.Ю. Стретчинг / С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина: метод. рекомендации. – Челябинск, 2016.	http://elib.cspu.ru/xmlui/bits/tream/handle/123456789/1024/%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82%20%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B3_%D0%A7%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D0%B0,%20%D0%A4%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B0,%20%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13	Черная Е.В. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Черная Е.В., Сайранова О.С. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/bits/tream/handle/123456789/1939/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%85%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%93.%D0%9F.%20%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4.%20%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D1%82%D1%80.%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y

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	Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ	http://gramota.ru/
2	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

5.1.1. Текущий контроль.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Содержание оценочного средства	Код компетенции, индикатора
Лекционные занятия			
1	Доклад/сообщение	Составление доклада по теме «Общевойсковые уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание».	УК-7 (УК.7.1, УК.7.2)
2	Конспект по теме	Составление плана и тезисов по одной из тем раздела «Лекционные занятия»	УК-7 (УК.7.1)
3	Реферат	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	УК-7 (УК.7.2)
4	Тест	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура – это: <ol style="list-style-type: none"> а) часть общей культуры б) регулярные занятия по укреплению здоровья в) явление общей культуры, связанное с развитием человека г) педагогический процесс 2. Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека: <ol style="list-style-type: none"> А) способствуют развитию культуры человека б) оптимизация психических и физиологических процессов в) одно из условий всестороннего развития человека г) совершенствование физических возможностей человека 3. Что понимается под закаливанием: <ol style="list-style-type: none"> А) процесс повышения сопротивляемости организма б) процесс повышения устойчивости организма к внешним воздействиям в) совершенствование обмена веществ и энергии г) совершенствование иммунных свойств организма 4. Что называется осанкой: <ol style="list-style-type: none"> А) форма позвоночника б) вертикальное положение тела человек в) привычная поза человека в вертикальном положении г) особенности телосложения человека 5. Выносливость человека не зависит от: <ol style="list-style-type: none"> А) функциональных возможностей систем энергообеспечения б) антрометрических данных человека в) выдержки и умения терпеть утомление г) сократительных свойств мышц 6. ЧСС у здоровых людей составляет в среднем: <ol style="list-style-type: none"> А) 40-50 уд./мин. 	УК-7 (УК.7.1, УК.7.2)

		Б) 60-80 уд./мин В) 100-120 уд./мин 7. Гигиенические нормы и требования регламентируются: А) специальными санитарными правилами Б) распоряжением директора образовательного учреждения В) инструкцией учителя 8. Международный Олимпийский комитет был создан в: А) Олимпии Б) Париже В) Люцерне Г) Лондоне 9. Какой город принимал в 2010- г. XXI Олимпийские игры А. Осло Б) Саппоро В) Ванкувер 10. Паралимпийские игры проводятся с: А) 1984 Б) 1988 В) 1992 11. Родиной гандбола является: А) Чехословакия Б) Швеция В) Дания 12. Индивидуальное развитие организма означает как А) генезис Б) онтогенезис В) филогенезис 13. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической: А) 100м Б) 200м В) 500м 14. Бег по пересеченной местности обозначается как..... (вид)	
5	Эссе	Написать эссе по одной из тем раздела самостоятельной работы.	УК-7 (УК.7.2)

Практические занятия

1	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	Физическая подготовленность			УК-7 (УК.7.1, УК.7.2)
		Вид деятельности	Баллы		
			5	4	
		3 2 1			
		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	51-60	41-50	31-40
		21-30 20			
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз	41	31-40	26-30
		21-25 20			
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10	7-9	4-6
		3 2			
		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)	+16	+11-15	+8-10
		+5-6 +4			

СРС

5.1.2. Промежуточная аттестация

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

Первый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Физическое совершенство – это:
 - А) развитая мускулатура;
 - Б) хорошее здоровье
 - В) высокий рост;
 - Г) ловкость.
2. Физическая подготовка - это:
 - А) воспитание морально-волевых качеств;
 - Б) физическое совершенство;
 - В) развитие двигательных качеств;
 - Г) овладение техникой.
3. К активным средствам физической реабилитации относятся:
 - А) элементы спорта и спортивной подготовки;
 - Б) массаж;
 - В) мануальная терапия;
 - Г) мышечная релаксация.
4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:
 - А) на носок;
 - Б) на пятку;
 - В) на полную стопу;
 - Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.
5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":
 - А) гигиеническая;
 - Б) базовая;
 - В) лечебная;
 - Г) адаптивная.
6. Ациклическим видом легкой атлетики является:
 - А) гладкий бег;
 - Б) прыжки в длину с разбега;
 - В) ходьба;
 - Г) метание диска, молота.
7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:
 - А) физическое состояние;
 - Б) физическое совершенство;
 - В) физическая подготовка;
 - Г) физическая культура.
8. Наиболее устойчивые виды передвижения человека:
 - А) на велосипеде;
 - Б) ходьба;
 - В) бег;
 - Г) прыжки.
9. К прикладным видам спорта не относятся:
 - А) конный спорт;
 - Б) аэробика;
 - В) легкая атлетика;
 - Г) военно - спортивные игры.
10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:
 - А) календарь соревнований;
 - Б) положение о соревнованиях;
 - В) правила соревнований;
 - Г) программа соревнований.
11. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:
 - А) специальные;
 - Б) профессиональные;
 - В) прикладные;
 - Г) соревновательные.
12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:
 - А) общая физическая;
 - Б) технико-тактическая;
 - В) специальная физическая;
 - Г) психическая.

13. Упражнения аэробного характера воспитывают:
- А) скоростные качества;
 - Б) силовые;
 - В) скоростно-силовые;
 - Г) выносливость.
14. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением не показаны:
- А) бег;
 - Б) езда на велосипеде;
 - В) лыжи;
 - Г) плавание.
15. Первая помощь при растяжении:
- А) наложить шину;
 - Б) согреть и наложить давящую повязку;
 - В) приложить холод и наложить шину;
 - Г) приложить холод и наложить давящую повязку.
16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?
- А) растяжение;
 - Б) сокращение;
 - В) эластичность;
 - Г) постоянность состояния.
17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:
- А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
 - Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
 - В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
 - Г) определенным образом организованная двигательная активность.
18. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу. Это учитывается принципом:
- А) индивидуальности тренировочных нагрузок;
 - Б) прогрессивности перегрузки;
 - В) специфичности тренировочных нагрузок;
 - Г) прекращения тренировочных нагрузок.
19. Внутривузовская спортивная общественная организация:
- А) спортивный клуб;
 - Б) кафедра физического воспитания;
 - В) студенческий профком;
 - Г) спортивная федерация.
20. Цели массового спорта:
- А) активный отдых;
 - Б) улучшение физического развития;
 - В) укрепление здоровья;
 - Г) все ответы верны.
21. Укажите, какие упражнения характерны для основной части урока физической культуры?
- А) упражнения на выносливость;
 - Б) силовые упражнения;
 - В) успокаивающие упражнения;
 - Г) подготовительные упражнения.
22. Подвижные игры усложняются с учетом...
- А) веса;
 - Б) роста;
 - В) возраста;
 - Г) социального положения.
23. Требования к организации и методике проведения спортивных мероприятий в детском оздоровительном лагере:
- А) соответствовать возрасту;
 - Б) соответствовать уровню физической подготовленности ;
 - В) отражать общепринятый принцип работы детских организаций;
 - Г) все ответы верны.
24. Система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды:
- А) адаптация;
 - Б) аутогенная тренировка;
 - В) акклиматизация;
 - Г) закаливание.

Типовые практические задания:

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки).
3. Прыжок в длину с места (см).
4. Подтягивание на высокой перекладине (юноши)

5.2 Обеспеченность проверки сформированности компетенции оценочными средствами

Код компетенции, индикатора	Форма оценивания							
	Текущий контроль							Промежуточная аттестация
	Доклад/сообщение	Конспект по теме	Реферат	Тест	Эссе	нормативов физической подготовленности и зачетных	Зачет/Экзамен	
УК-7								
УК.7.1	+	+		+		+	+	
УК.7.2	+		+	+	+	+	+	

5.3 Описание уровней и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Код и содержание компетенции	
Код и содержание индикатора компетенции	
Содержание уровня компетенции	Основные признаки выделения уровня (критерии оценки сформированности)
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК.7.1. определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
Уровень освоения компетенции Высокий (продвинутый) Содержательное описание уровня Творческая деятельность Академическая оценка Отлично/Зачтено % освоения (рейтинговая оценка) 86-100	- основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - средства и методы общей и специальной физической подготовки - применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств навыками оценки физической подготовленности; - навыками практического выполнения физических упражнений - использовать способы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями, выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта; - оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

<p>Уровень освоения компетенции Средний (оптимальный)</p> <p>Содержательное описание уровня Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы</p> <p>Академическая оценка Хорошо/Зачтено</p> <p>% освоения (рейтинговая оценка) 61-85</p>	<ul style="list-style-type: none"> - основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - средства и методы общей и специальной физической подготовки; - значение физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесбережения в жизнедеятельности человека - применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств - навыками оценки физической подготовленности; - навыками практического выполнения физических упражнений; - навыками самоконтроля <p>Но допускает незначительные ошибки</p>
<p>Уровень освоения компетенции Пороговый</p> <p>Содержательное описание уровня Репродуктивная деятельность</p> <p>Академическая оценка Удовлетворительно/Зачтено</p> <p>% освоения (рейтинговая оценка) 41-60</p>	<ul style="list-style-type: none"> - не демонстрирует глубокого понимания материала <p>В основном демонстрирует умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств; - подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки - навыками оценки физической подготовленности; - навыками практического выполнения физических упражнений - навыками самоконтроля
<p>Уровень освоения компетенции Недостаточный</p> <p>Содержательное описание уровня Отсутствие признаков удовлетворительного уровня</p> <p>Академическая оценка Неудовлетворительно/Незачтено</p> <p>% освоения (рейтинговая оценка) 40 и ниже</p>	<p>Отсутствие признаков удовлетворительного уровня</p> <p>Отсутствие признаков удовлетворительного уровня</p> <p>Отсутствие признаков удовлетворительного уровня</p>
<p>УК.7.2. владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>	
<p>Уровень освоения компетенции Высокий (продвинутый)</p> <p>Содержательное описание уровня Творческая деятельность</p> <p>Академическая оценка Отлично/Зачтено</p> <p>% освоения (рейтинговая оценка) 86-100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесбережения в жизнедеятельности человека; - методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц - подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки - навыками самоконтроля; - навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

<p>Уровень освоения компетенции Средний (оптимальный)</p> <p>Содержательное описание уровня Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы</p> <p>Академическая оценка Хорошо/Зачтено</p> <p>% освоения (рейтинговая оценка) 61-85</p>	<p>- методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц</p> <p>- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки</p> <p>- использовать способы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями, выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта;</p> <p>- оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p> <p>- навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p> <p>Но допускает незначительные ошибки.</p>
<p>Уровень освоения компетенции Пороговый</p> <p>Содержательное описание уровня Репродуктивная деятельность</p> <p>Академическая оценка Удовлетворительно/Зачтено</p> <p>% освоения (рейтинговая оценка) 41-60</p>	<p>- не демонстрирует глубокого понимания материала</p> <p>- использовать способы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями, выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта;</p> <p>- оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p> <p>- навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p> <p>И допускает ошибки.</p>
<p>Уровень освоения компетенции Недостаточный</p> <p>Содержательное описание уровня Отсутствие признаков удовлетворительного уровня</p> <p>Академическая оценка Неудовлетворительно/Незачтено</p> <p>% освоения (рейтинговая оценка) 40 и ниже</p>	<p>Отсутствие признаков удовлетворительного уровня</p> <p>Отсутствие признаков удовлетворительного уровня</p> <p>Отсутствие признаков удовлетворительного уровня</p>

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

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

<p>"Удовлетворительно" ("зачтено")</p>	<ul style="list-style-type: none"> - затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
<p>"Неудовлетворительно" ("не зачтено")</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 удастся 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. 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».

5. 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.

6. Тест

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

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

7. Доклад/сообщение

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
 - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
 - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
 - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
 - структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
 - в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

8. Конспект по теме

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;
2. записать название текста или его части;
3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

9. 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».

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Игровые технологии
2. Развивающее обучение
3. Технология «портфолио»

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. спортивный зал
4. тренажерный зал
5. танцевальный зал
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
 - Интернет-браузер
 - Издательская система Scribus
7. Специализированное оборудование и технические средства обучения:
 - проектор
 - компьютер/ ноутбук
 - гантели
 - гимнастические коврики
 - скакалки
 - волейбольные мячи
 - баскетбольные мячи
 - палки для скандинавской ходьбы
 - гимнастические палки