

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 14.04.2022 09:40:21  
Уникальный программный ключ:  
9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



**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	<b>Физическая культура</b>

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилими подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель			Захарова Наталья Анатольевна

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

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабаков Владислав Ермекбаевич	9	01.07.2019	
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабаков Владислав Ермекбаевич	2	17.09.2020	

## 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 .....	9
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	10
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	13
7. Перечень образовательных технологий .....	15
8. Описание материально-технической базы .....	16

## 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 следующих дисциплин: «Летние виды спорта», «Новые виды физического воспитания и спорта», «Организационно - методические основы занятий подвижными играми с дошкольниками», «Организационно - методические основы занятий подвижными играми со школьниками», «Олимпийское образование в системе физической культуры и спорта».

1.4 Дисциплина «Физическая культура» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Адаптация организма спортсмена к физическим нагрузкам», «Здоровый и безопасный образ жизни», «Организационно - методические основы занятий спортивными играми со школьниками», «Теория и методика гимнастики», «Физкультурно - педагогическая деятельность», «Юношеский спорт».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Формирование знаний, умений и навыков в проведении и организации занятий физической культурой.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) Обучить упражнениям общей физической подготовки.
- 2) Сформировать знания и умения касающиеся методики проведения занятий по физической культуре.
- 3) Познакомить студентов со спецификой проведения занятий физической культурой.

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	
		Модульные компетенции	Модульные результаты
1	ОПК.7.1 Знать субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ.	3.1 Знание содержания и программ по физической культуре.	
2	ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений	У.1 Умение выбирать методы и средства физического воспитания для решения задач физической культуры.	
3	ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	В.1 Владеть методами и средствами физического воспитания.	

1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	3.2 Знание роли и значения занятий физической культурой для развития детей и взрослых.
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.2 Умение использовать различные физические упражнения для решения задач физической культуры.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 Владение методами и средствами физической воспитания детей и взрослых.

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

<b>Наименование раздела дисциплины (темы)</b>	<b>Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)</b>		<b>Итого часов</b>
	<b>Л</b>	<b>CPC</b>	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>64</b>
<b>Первый период контроля</b>			
<i>Теоретические и методические основы занятий физической культурой</i>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>32</b>
Методы физического воспитания	4	2	6
Средства физического воспитания	2	4	6
Педагогический контроль в процессе занятий физической культурой		4	4
Методика занятий легкой атлетикой		4	4
Методика занятий гимнастикой		4	4
Методика занятий спортивными играми		4	4
Проведение подвижных игр		4	4
Итого по видам учебной работы	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>32</b>
<i>Форма промежуточной аттестации</i>			
Зачет			<b>4</b>
<b>Итого за Первый период контроля</b>			<b>36</b>
<b>Второй период контроля</b>			
<i>Прикладные виды физической культуры</i>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>32</b>
Методы прикладной физической подготовки	4	4	8
Задачи прикладной физической культуры		4	4
Гигиеническая гимнастика		4	4
Профессионально-прикладная подготовка студентов		4	4
Оздоровительные виды физической культуры		4	4
Спортивно-прикладная подготовка		4	4
Правила безопасности на занятиях физической культурой		4	4
Итого по видам учебной работы	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>32</b>
<i>Форма промежуточной аттестации</i>			
Зачет			<b>4</b>
<b>Итого за Второй период контроля</b>			<b>36</b>

**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)
<b>1. Теоретические и методические основы занятий физической культурой</b> <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2) УК-7: 3.2 (УК.7.1)	<b>6</b>
1.1. Методы физического воспитания 1 Методы воспитания физических качеств. 2 Методы обучения двигательным действиям. 3 Методы управления физической нагрузкой. 4 Методы организации деятельности учащихся на занятиях физической культурой. Учебно-методическая литература: 1, 2, 6, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.2. Средства физического воспитания 1 Средства общей физической подготовки. 2 Средства специальной физической подготовки. 3 Оздоровительные силы природы и закаливание. 4 Средства гигиенической гимнастики. Учебно-методическая литература: 2, 4, 6, 7, 8, 9, 10	2
<b>2. Прикладные виды физической культуры</b> <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3) УК-7: У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	<b>4</b>
2.1. Методы прикладной физической подготовки 1 Метод регламентированного упражнения. 2 Игровой метод. 3 Соревновательный метод. 4 Использование словесных и сенсорных методов. Учебно-методическая литература: 1, 3, 8, 9, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4

**3.2 СРС**

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Теоретические и методические основы занятий физической культурой</b> <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2) УК-7: 3.2 (УК.7.1)	<b>26</b>
1.1. Методы физического воспитания <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1 Методы воспитания физических качеств. 2 Методы обучения двигательным действиям. 3 Методы управления физической нагрузкой. 4 Методы организации деятельности учащихся на занятиях физической культурой. Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 6, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.2. Средства физического воспитания <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1 Средства общей физической подготовки. 2 Средства специальной физической подготовки. 3 Оздоровительные силы природы и закаливание. 4 Средства гигиенической гимнастики. Учебно-методическая литература: 3, 4, 6, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4

<p>1.3. Педагогический контроль в процессе занятий физической культурой</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Компоненты педагогического контроля: совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером совместно с педагогом исследователем.</p> <p>2 Документация для проведения педагогического контроля.</p> <p>Учебно-методическая литература: 3, 6, 7</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>1.4. Методика занятий легкой атлетикой</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Планирование и содержание подготовки в различных видах легкой атлетики.</p> <p>2 Взаимосвязь технической и физической подготовки в легкой атлетике.</p> <p>3 Анализ программы и стандарта по виду спорта.</p> <p>4 Воспитание волевых способностей в легкой атлетике.</p> <p>Учебно-методическая литература: 6, 7</p>	4
<p>1.5. Методика занятий гимнастикой</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Гимнастические элементы и их характеристики.</p> <p>2 Воспитание физических качеств на занятиях спортивной гимнастикой.</p> <p>3 Составление комбинаций на снарядах гимнастического многоборья.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 6, 8, 10</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>1.6. Методика занятий спортивными играми</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Проведение занятий баскетболом.</p> <p>2 Проведение занятий волейболом.</p> <p>3 Проведение занятий футболом.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 5, 6, 7, 8</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>1.7. Проведение подвижных игр</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Подвижные игры большой интенсивности.</p> <p>2 Проведение подвижных игр малой интенсивности.</p> <p>3 Подвижные игры как элемент физической культуры.</p> <p>Учебно-методическая литература: 3, 5</p>	4
<b>2. Прикладные виды физической культуры</b>	<b>28</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>	
ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3)	
УК-7: У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
<p>2.1. Методы прикладной физической подготовки</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Метод регламентированного упражнения.</p> <p>2 Игровой метод.</p> <p>3 Соревновательный метод.</p> <p>4 Использование словесных и сенсорных методов.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 5, 6, 7, 8</p>	4
<p>2.2. Задачи прикладной физической культуры</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Взаимосвязь формы и содержания занятий, динамика работоспособности на занятиях, характеристика их структуры.</p> <p>2 Характеристика урока как основной формы организаций занятий.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 6, 7, 8</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4

<p>2.3. Гигиеническая гимнастика</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Характеристика гигиенической гимнастики.      2 Особенности составления комплексов утренней гимнастики.      3 Характеристика гимнастики на производстве.      Учебно-методическая литература: 1, 4, 6, 7      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>2.4. Профессионально-прикладная подготовка студентов</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Профессионально-прикладная физическая культура.      2 Физическая подготовка студентов.      Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 6, 7      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>2.5. Оздоровительные виды физической культуры</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Спортивная аэробика.      2 Кондиционная подготовка.      3 Занятия утренней гимнастикой.      Учебно-методическая литература: 1, 3, 6, 7, 8      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>2.6. Спортивно-прикладная подготовка</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Прикладные виды спорта.      2 Спортивные соревнования по прикладным видам спорта.      Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8</p>	4
<p>2.7. Правила безопасности на занятиях физической культурой</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Правила поведения в спортивном зале.      2 Правила использования спортивного инвентаря.      3 Требования к спортивной одежде.      Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 8      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4

## 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
<b>Основная литература</b>		
1	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 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/64995.html">http://www.iprbookshop.ru/64995.html</a>
2	Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Караван [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 85 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/49959.html">http://www.iprbookshop.ru/49959.html</a>
3	Спортивные игры [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010.— 63 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/23931.html">http://www.iprbookshop.ru/23931.html</a>
4	Сухолозова М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов отделения заочного обучения по направлению 050100 «Педагогическое образование», профиль подготовки бакалавров «Физическая культура»/ Сухолозова М.А., Бутакова Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2012.— 147 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/21475.html">http://www.iprbookshop.ru/21475.html</a>
5	Ветков Н.Е. Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Ветков Н.Е.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016.— 126 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/61049.html">http://www.iprbookshop.ru/61049.html</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
6	Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: учебник для вузов физической культуры и спорта/ Матвеев Л.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2019.— 344 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/88519.html">http://www.iprbookshop.ru/88519.html</a>
7	Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Панов Г.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российский университет дружбы народов, 2012.— 192 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/11449.html">http://www.iprbookshop.ru/11449.html</a>
8	Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Фискалов В.Д., Черкашин В.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2016.— 352 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/55591.html">http://www.iprbookshop.ru/55591.html</a>
9	Мельникова Ю.А. Оперативное планирование занятий физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мельникова Ю.А., Гречко А.С.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.— 38 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/64994.html">http://www.iprbookshop.ru/64994.html</a>
10	Костихина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Костихина Н.М., Гаврикова О.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013.— 296 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65001.html">http://www.iprbookshop.ru/65001.html</a>

### 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	Единое окно доступа к образовательным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
2	Яндекс-Энциклопедии и словари	<a href="http://slovani.yandex.ru">http://slovani.yandex.ru</a>

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

### 5.1. Описание показателей и критерии оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС					
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль				Промежуточная аттестация
	Доклад/сообщение	Конспект по теме	Опрос	Реферат	
<b>ОПК-7</b>					
3.1 (ОПК.7.1)	+	+			+
У.1 (ОПК.7.2)	+	+			+
В.1 (ОПК.7.3)			+	+	+
<b>УК-7</b>					
3.2 (УК.7.1)	+	+			+
У.2 (УК.7.2)			+	+	+
В.2 (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 "Теоретические и методические основы занятий физической культурой":

##### 1. Доклад/сообщение

- 1 Методы воспитания физических качеств.
- 2 Методы обучения двигательным действиям.
- 3 Методы управления физической нагрузкой.
- 4 Методы организации деятельности учащихся на занятиях физической культурой.

Количество баллов: 10

##### 2. Конспект по теме

- 1 Средства общей физической подготовки.
- 2 Средства специальной физической подготовки.
- 3 Оздоровительные силы природы и закаливание.
- 4 Средства гигиенической гимнастики

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Прикладные виды физической культуры":

##### 1. Опрос

- 1 Метод регламентированного упражнения.
- 2 Игровой метод.
- 3 Соревновательный метод.
- 4 Использование словесных и сенсорных методов.

Количество баллов: 5

##### 2. Реферат

- 1 Прикладные виды спорта.
- 2 Спортивные соревнования по прикладным видам спорта.
- 3 Спортивная аэробика.
- 4 Кондиционная подготовка.
- 5 Занятия утренней гимнастикой.

Количество баллов: 10

### **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. Место и роль физической культуры в современном обществе.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни.
3. Определение понятия функции физической культуры.
4. Общекультурные функции физической культуры.
5. Общевоспитательные функции физической культуры.
6. Положение физической культуры на современном этапе развития общества.
7. Методологические основы теории обучения двигательным действиям.
8. Предпосылки успешного обучения двигательным действиям.
9. Структура процесса обучения двигательным действиям.
10. Принципы обучения в физическом воспитании.
11. Обучение двигательным действиям (практическое освоение).
12. Двигательные умения и навыки.
13. Характеристика форм организации физического воспитания студентов, многообразие форм.
14. Формы организации физического воспитания в вузе.
15. Формы организации физического воспитания студентов по месту жительства.
16. Принципы и методы дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям.
17. Врачебно-педагогический контроль на учебных занятиях по физическому воспитанию.
18. Средства и методы работы на учебных занятиях со студентами, освобождёнными от физической культуры.
19. Воспитание у студентов привычки систематически заниматься упражнениями.
20. Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов.
21. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.
22. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.

#### **Второй период контроля**

##### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Особенности проведения физкультурной паузы и физкультурной минутки как видов производственной гимнастики.
2. Методика вводной производственной гимнастики.
3. Методика производственной физической культуры.
4. Производственная физическая культура во внераочное время.
5. Группы здоровья и особенности методики прикладной физической культуры.
6. Методика организации и проведения массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в рамках прикладной физической культуры.
7. Особенности проведения оздоровительно-профилактической гимнастики в режиме рабочего дня
8. Группы общей физической подготовки.
9. Методика использования естественных сил природы и гигиенических факторов в прикладной физической культуре.
10. Перспективы развития физической культуры в современной России
11. Занятия в группах здоровья, общей физической подготовки и спортивных секциях при реализации задач профессионально-прикладной физической культуры в вузе
12. Методика воспитания прикладных физических качеств.
13. Целостное применение прикладных видов спорта в практике профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели, задачи, средства.
15. Методика проведения производственной гимнастики.
16. Средства и методы работы на учебных занятиях со студентами, освобождёнными от физической культуры.
17. Принципы и методы дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям.
18. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.
19. Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов.
20. Воспитание у студентов привычки систематически заниматься упражнениями.

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

<b>Отметка</b>	<b>Критерий оценивания</b>
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> <li>-дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>-последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> <li>-дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>-последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>-возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя</li> <li>-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации</li> <li>-неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя</li> <li>- выполнение заданий при подсказке преподавателя</li> <li>- затруднения в формулировке выводов</li> </ul>
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>-неправильная оценка предложенной ситуации</li> <li>- отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li> </ul>

## **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. 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 зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачета и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путем самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

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

### **3. 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.

### **4. 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).

### **5. Опрос**

Опрос представляет собой совокупность развернутых ответов студентов на вопросы, которые они заранее получают от преподавателя. Опрос может проводиться в устной и письменной форме.

Подготовка к опросу включает в себя:

- изучение конспектов лекций, раскрывающих материал, знание которого проверяется опросом;
- повторение учебного материала, полученного при подготовке к семинарским, практическим занятиям и во время их проведения;
- изучение дополнительной литературы, в которой конкретизируется содержание проверяемых знаний;
- составление в мысленной форме ответов на поставленные вопросы.

### **6. 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. Развивающее обучение

## **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. спортивный зал
4. 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