

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 03.06.2022 11:20:25
 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 | Физическая культура |

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

Разработчики:

| Должность | Учёная степень, звание | Подпись | ФИО |
|-----------------------|------------------------|---------|------------------------------|
| Старший преподаватель | | | Захарова Наталья Анатовна |

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 | Жабakov Владислав Ермекбаевич | 9 | 01.07.2019 | |
| Кафедра теории и методики физической культуры и спорта | Жабakov 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 дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

1.4 Дисциплина «Физическая культура» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Адаптация организма спортсмена к физическим нагрузкам», «Акмеология физической культуры и спорта», «Игровые виды спорта», «Здоровый и безопасный образ жизни», «Летние виды спорта», «Организационно-методические основы занятий в игровых видах спорта», «Организационно - методические основы занятий подвижными играми со школьниками», «Организационно - методические основы занятий спортивными играми со школьниками», «Организация и методика в сложнокоординационных видах спорта», «Педагогика физической культуры», «Подвижные игры», «Психология физической культуры», «Сложно - координационные виды спорта», «Теория и методика гимнастики», «Теория и методика воспитательной работы в сфере физической культуры», «Теория и методика физической культуры», «Физкультурно-педагогическая деятельности», «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 |
|-------|--|---|
| 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)

| Наименование раздела дисциплины (темы) | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | Итого часов |
|---|--|-----------|-----------|-------------|
| | Л | ПЗ | СРС | |
| Итого по дисциплине | 10 | 26 | 36 | 72 |
| Первый период контроля | | | | |
| <i>Теоретические и методические основы занятий физической культурой</i> | <i>10</i> | | <i>8</i> | <i>18</i> |
| Методы физического воспитания | 4 | | | 4 |
| Средства физического воспитания | 4 | | 4 | 8 |
| Педагогический контроль в процессе занятий физической культурой | 2 | | 4 | 6 |
| Итого по видам учебной работы | 10 | | 8 | 18 |
| Форма промежуточной аттестации | | | | |
| Зачет | | | | |
| Итого за Первый период контроля | | | | 18 |
| Второй период контроля | | | | |
| <i>Прикладные виды физической культуры</i> | | <i>8</i> | <i>10</i> | <i>18</i> |
| Методы прикладной физической подготовки | | 4 | 4 | 8 |
| Задачи прикладной физической культуры | | | 4 | 4 |
| Гигиеническая гимнастика | | 4 | 2 | 6 |
| Итого по видам учебной работы | | 8 | 10 | 18 |
| Форма промежуточной аттестации | | | | |
| Зачет | | | | |
| Итого за Второй период контроля | | | | 18 |
| Третий период контроля | | | | |
| <i>Методика занятий физической культурой</i> | | <i>18</i> | <i>18</i> | <i>36</i> |
| Методика занятий легкой атлетикой | | 4 | 4 | 8 |
| Методика занятий гимнастикой | | 4 | 4 | 8 |
| Методика занятий спортивными играми | | 4 | 4 | 8 |
| Проведение подвижных игр | | 4 | 4 | 8 |
| Правила безопасности во время проведения занятий физической культурой | | 2 | 2 | 4 |
| Итого по видам учебной работы | | 18 | 18 | 36 |
| Форма промежуточной аттестации | | | | |
| Зачет | | | | |
| Итого за Третий период контроля | | | | 36 |

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

3.1 Лекции

| Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание | Трудоемкость (кол-во часов) |
|---|--------------------------------|
| 1. Теоретические и методические основы занятий физической культурой | 10 |
| Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: В.2 (УК.7.3) | |
| 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 | 4 |
| 1.3. Педагогический контроль в процессе занятий физической культурой 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. 2 Документация для проведения педагогического контроля. Учебно-методическая литература: 2, 4, 7, 8, 9, 10 | 2 |

3.2 Практические

| Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание | Трудоемкость (кол-во часов) |
|---|--------------------------------|
| 1. Прикладные виды физической культуры | 8 |
| Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: У.2 (УК.7.2), 3.2 (УК.7.1) | |
| 1.1. 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 |
| 1.2. Гигиеническая гимнастика 1 Характеристика гигиенической гимнастики. 2 Особенности составления комплексов утренней гимнастики. 3 Характеристика гимнастики на производстве. Учебно-методическая литература: 1, 2, 6, 7 | 4 |
| 2. Методика занятий физической культурой | 18 |
| Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2) УК-7: В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2) | |

| | |
|---|---|
| 2.1. Методика занятий легкой атлетикой 1 Планирование и содержание подготовки в различных видах легкой атлетики. 2 Взаимосвязь технической и физической подготовки в легкой атлетике. 3 Анализ программы и стандарта по виду спорта. 4 Воспитание волевых способностей в легкой атлетике. Учебно-методическая литература: 2, 7, 8, 9 | 4 |
| 2.2. Методика занятий гимнастикой 1 Гимнастические элементы и их характеристики. 2 Воспитание физических качеств на занятиях спортивной гимнастикой. 3 Составление комбинаций на снарядах гимнастического многоборья. Учебно-методическая литература: 1, 4, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1 | 4 |
| 2.3. Методика занятий спортивными играми 1 Проведение занятий по баскетболу. 2 Тренировка по волейболу. 3 Проведение занятий физической культурой с элементами спортивных игр. Учебно-методическая литература: 3, 6, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2 | 4 |
| 2.4. Проведение подвижных игр 1 Методика проведения подвижных игр. 2 Активные подвижные игры. 3 Подвижные игры малой интенсивности. Учебно-методическая литература: 5, 6 | 4 |
| 2.5. Правила безопасности во время проведения занятий физической культурой 1 Правила поведения в спортивном зале. 2 Правила использования спортивного инвентаря. 3 Правила занятий на открытых площадках. Учебно-методическая литература: 4, 5, 8, 9, 10 | 2 |

3.3 СРС

| Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения | Трудоемкость (кол-во часов) |
|---|--------------------------------|
| 1. Теоретические и методические основы занятий физической культурой | 8 |
| Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: В.2 (УК.7.3) | |
| 1.1. Средства физического воспитания Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Средства общей физической подготовки. 2 Средства специальной физической подготовки. 3 Оздоровительные силы природы и закаливание. 4 Средства гигиенической гимнастики. Учебно-методическая литература: 1, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1 | 4 |
| 1.2. Педагогический контроль в процессе занятий физической культурой Задание для самостоятельного выполнения студентом: 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. 2 Документация для проведения педагогического контроля. Учебно-методическая литература: 1, 3, 6, 7, 8, 9 | 4 |
| 2. Прикладные виды физической культуры | 10 |
| Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: У.2 (УК.7.2), 3.2 (УК.7.1) | |

| | |
|---|-----------|
| 2.1. Методы прикладной физической подготовки Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Метод регламентированного упражнения. 2 Игровой метод. 3 Соревновательный метод. 4 Использование словесных и сенсорных методов. Учебно-методическая литература: 1, 5, 6, 9, 10 | 4 |
| 2.2. Задачи прикладной физической культуры Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Взаимосвязь формы и содержания занятий, динамика работоспособности на занятиях, характеристика их структуры. 2 Характеристика урока как основной формы организаций занятий. Учебно-методическая литература: 1, 2, 9, 10 | 4 |
| 2.3. Гигиеническая гимнастика Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Характеристика гигиенической гимнастики. 2 Особенности составления комплексов утренней гимнастики. 3 Характеристика гимнастики на производстве. Учебно-методическая литература: 1, 4, 6, 8 | 2 |
| 3. Методика занятий физической культурой | 18 |
| Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2) УК-7: В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2) | |
| 3.1. Методика занятий легкой атлетикой Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Планирование и содержание подготовки в различных видах легкой атлетики. 2 Взаимосвязь технической и физической подготовки в легкой атлетике. 3 Анализ программы и стандарта по виду спорта. 4 Воспитание волевых способностей в легкой атлетике. Учебно-методическая литература: 2, 9, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1 | 4 |
| 3.2. Методика занятий гимнастикой Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Гимнастические элементы и их характеристики. 2 Воспитание физических качеств на занятиях спортивной гимнастикой. 3 Составление комбинаций на снарядах гимнастического многоборья. Учебно-методическая литература: 4, 6, 8, 9 | 4 |
| 3.3. Методика занятий спортивными играми Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Проведение занятий по баскетболу. 2 Тренировка по волейболу. 3 Проведение занятий физической культурой с элементами спортивных игр. Учебно-методическая литература: 3, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2 | 4 |
| 3.4. Проведение подвижных игр Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Методика проведения подвижных игр. 2 Активные подвижные игры. 3 Подвижные игры малой интенсивности. Учебно-методическая литература: 5, 8, 9, 10 | 4 |
| 3.5. Правила безопасности во время проведения занятий физической культурой Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Правила поведения в спортивном зале. 2 Правила использования спортивного инвентаря. 3 Правила занятий на открытых площадках. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6, 8, 10 | 2 |

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 | 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. | http://www.iprbookshop.ru/64995.html |
| 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. | http://www.iprbookshop.ru/49959.html |
| 3 | Спортивные игры [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010.— 63 с. | http://www.iprbookshop.ru/23931.html |
| 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. | http://www.iprbookshop.ru/21475.html |
| 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 (МАБИБ), 2016.— 126 с. | http://www.iprbookshop.ru/61049.html |
| Дополнительная литература | | |
| 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. | http://www.iprbookshop.ru/88519.html |
| 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. | http://www.iprbookshop.ru/11449.html |
| 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. | http://www.iprbookshop.ru/55591.html |
| 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. | http://www.iprbookshop.ru/64994.html |
| 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. | http://www.iprbookshop.ru/65001.html |

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 | http://window.edu.ru |
| 2 | Яндекс—Энциклопедии и словари | http://slovari.yandex.ru |

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

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

| Код компетенции по ФГОС | | | | |
|--|------------------|------------------|-------|--------------------------|
| Код образовательного результата дисциплины | Текущий контроль | | | Промежуточная аттестация |
| | Доклад/сообщение | Конспект по теме | Опрос | Зачет/Экзамен |
| ОПК-7 | | | | |
| 3.1 (ОПК.7.1) | + | | | + |
| У.1 (ОПК.7.2) | | | + | + |
| В.1 (ОПК.7.3) | + | | + | + |
| УК-7 | | | | |
| 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 Средства общей физической подготовки.
- 2 Средства специальной физической подготовки.
- 3 Оздоровительные силы природы и закаливание.
- 4 Методы воспитания физических качеств.
- 5 Методы обучения двигательным действиям.
- 6 Методы управления физической нагрузкой.

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Прикладные виды физической культуры":

1. Конспект по теме

- 1 Технология воспитательной деятельности педагога по прикладной физической культуре.
- 2 Характеристика прикладной физической культуры.
- 3 Структура физического воспитания, ее составные части и подсистемы: цель, задачи, принципы, направления, организационные формы.
- 4 Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, функциональных возможностей.
- 5 Воспитание профессионально важных психофизических качеств на занятиях физической культуры.

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Методика занятий физической культурой":

1. Опрос

- 1 Гимнастические элементы и их характеристики.
- 2 Методика проведения подвижных игр.
- 3 Планирование и содержание подготовки в различных видах легкой атлетики.
- 4 Взаимосвязь технической и физической подготовки в легкой атлетике.
- 5 Воспитание волевых способностей в легкой атлетике.

Количество баллов: 5

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. Общеобразовательные 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 вне рабочее 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. Характеристика гигиенической гимнастики.
17. Особенности составления комплексов утренней гимнастики.
18. Характеристика гимнастики на производстве.
19. Методы физической подготовки в прикладной физической культуре.
20. Средства физической подготовки в прикладной физической культуре.

Третий период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Средства гимнастики, их характеристика.
2. Классификация видов гимнастики, их характеристика.
3. Программа многолетней подготовки по гимнастике.
4. Средства спортивной подготовки детей младшего школьного возраста в гимнастике.
5. Методы спортивной подготовки детей младшего школьного возраста в спортивной гимнастике.
6. Методы спортивной подготовки гимнастов среднего школьного возраста.
7. Средства спортивной подготовки гимнастов среднего школьного возраста.
8. Организация тренировочного процесса в гимнастике.
9. Особенности подготовки квалифицированных спортсменов.
10. Упражнения на снарядах гимнастического многоборья.
11. Проведение занятий по баскетболу.
12. Тренировка по волейболу.
13. Проведение занятий физической культурой с элементами спортивных игр.
14. Планирование и содержание подготовки в различных видах легкой атлетики.
15. Взаимосвязь технической и физической подготовки в легкой атлетике.
16. Анализ программы и стандарта по виду спорта.
17. Воспитание волевых способностей в легкой атлетике.
18. Упражнения общей физической подготовки.
19. Упражнения для воспитания физических качеств.
20. Упражнения физической культуры для совершенствования техники двигательных действий.

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

| Отметка | Критерии оценивания |
|---|---|
| "Отлично" | - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы |
| "Хорошо" | - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы |
| "Удовлетворительно" ("зачтено") | - затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов |
| "Неудовлетворительно" ("не зачтено") | - неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий |

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

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

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

5. 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).

6. 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.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Развивающее обучение
2. Проблемное обучение

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

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