

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
 Должность: РЕКТОР  
 Дата подписания: 07.07.2022 11:47:12  
 Уникальный программный ключ:  
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16





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



Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	<b>Физическая культура и спорт</b>

Код направления подготовки	39.03.02
Направление подготовки	Социальная работа
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Социальная защита и обслуживание семей и детей
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель			Фомина Лариса Борисовна
Старший преподаватель			Портнов Александр Борисович

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

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	10	13.06.2019	
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	1	08.09.2020	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	7
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	15
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	17
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	23
7. Перечень образовательных технологий .....	25
8. Описание материально-технической базы .....	26

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 39.03.02 «Социальная работа» (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», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование физической культуры личности, потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной физической и психофизиологической надежности и обладать компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

1.6 Задачи дисциплины:

1) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2) 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;

3) 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;

4) обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовку, 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	ОПК-4 способен к использованию, контролю и оценке методов и приемов осуществления профессиональной деятельности в сфере социальной работы
	ОПК.4.1 Знает методы и приемы осуществления профессиональной деятельности в сфере социальной работы, а также способы их использования, контроля и оценки
	ОПК.4.2 Умеет использовать методы и приемы осуществления профессиональной деятельности в сфере социальной работы, контролировать и оценивать эффективность их применения
	ОПК.4.3 Владеет навыками разработки и реализации профессионального инструментария в сфере социальной работы
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; здоровьесберегающие технологии; нормы здорового образа жизни и профессиональной деятельности
УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации, рабочего времени, досуга, здорового образа жизни, сохранения работоспособности; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний
УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления своего здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ОПК.4.1 Знает методы и приемы осуществления профессиональной деятельности в сфере социальной работы, а также способы их использования, контроля и оценки	3.1 способы контроля и оценки физического развития, физической подготовки 3.2 правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
2	ОПК.4.2 Умеет использовать методы и приемы осуществления профессиональной деятельности в сфере социальной работы, контролировать и оценивать эффективность их применения	У.1 использовать контрольные упражнения и функциональные пробы, оценивать эффективность их применения
3	ОПК.4.3 Владеет навыками разработки и реализации профессионального инструментария в сфере социальной работы	В.1 навыками составления и ведения документации В.2 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных мероприятиях
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни; здоровьесберегающие технологии; нормы здорового образа жизни и профессиональной деятельности	3.3 роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни; здоровьесберегающие технологии; нормы здорового образа жизни и профессиональной деятельности 3.4 принципы и методические основы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации, рабочего времени, досуга, здорового образа жизни, сохранения работоспособности; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний	У.2 использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации, рабочего времени, досуга, здорового образа жизни, сохранения работоспособности; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний У.3 применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления своего здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.3 навыками самоконтроля

## 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	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	<b>72</b>
<b>Первый период контроля</b>				
<i><b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b></i>	<b>10</b>		<b>8</b>	<b>18</b>
Физические способности человека.	2			2
Самоконтроль в процессе физического воспитания	2			2
Основы физической и спортивной подготовки	2			2
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом	2			2
Профессионально-прикладная физическая подготовка	2			2
Основы здорового образа жизни студента			2	2
Индивидуальный выбор видов спорта или системы упражнений			4	4
Формы организации физического воспитания			2	2
Итого по видам учебной работы	10		8	18
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				
Зачет				
<b>Итого за Первый период контроля</b>				<b>18</b>
<b>Второй период контроля</b>				
<i><b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></i>		<b>8</b>		<b>8</b>
Общая физическая подготовка		2		2
Футбол		4		4
Оздоровительная гимнастика		2		2
<i><b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b></i>			<b>10</b>	<b>10</b>
Профессионально-прикладная физическая подготовка для работника социальной сферы			2	2
Малые формы физической культуры в режиме дня.			2	2
Профилактика заболеваний средствами физической культуры.			2	2
Основные понятия об игре, значение подвижных игр в физическом воспитании детей.			2	2
Основы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)"			2	2
Итого по видам учебной работы		8	10	18
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				
Зачет				
<b>Итого за Второй период контроля</b>				<b>18</b>
<b>Третий период контроля</b>				
<i><b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></i>		<b>18</b>		<b>18</b>
Футбол		6		6
Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши).		6		6
Контрольные упражнения		2		2
Стретчинг		4		4
<i><b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b></i>			<b>18</b>	<b>18</b>
Спорт			4	4
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений			2	2

Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности			2	2
Возможности адаптивной физической культуры (АФК) в оздоровлении детей с ОВЗ			4	4
Содержание, организация и методика проведения подвижных игр для детей разного возраста			2	2
Подвижные игры во внеклассной работе			2	2
Подвижные игры во внеклассной работе (оздоровительные и спортивные лагеря)			2	2
Итого по видам учебной работы		18	18	36
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				
Зачет				
<b>Итого за Третий 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. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>10</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-4: 3.1 (ОПК.4.1), 3.2 (ОПК.4.1), У.1 (ОПК.4.2), В.1 (ОПК.4.3), В.2 (ОПК.4.3) УК-7: 3.3 (УК.7.1), 3.4 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), У.3 (УК.7.2), В.3 (УК.7.3)	
1.1. Физические способности человека. 1. Основные понятия. 2. Организм – единая биологическая система. 3. Влияние физической нагрузки на функциональные системы организма. 4. Утомление и переутомление при физической и умственной работе. 5. Составить глоссарий по общеспортивным и общефизкультурным терминам (не менее 25-ти единиц).  Учебно-методическая литература: 1, 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
1.2. Самоконтроль в процессе физического воспитания 1. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой. 2. Объективные и субъективные приемы самоконтроля. 3. Диагностика и врачебный контроль спортсмена. 4. Самоконтроль в массовой физической культуре. 5. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки. 6. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности содержание дневника самоконтроля. 7. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля. 8. Дневник самоконтроля.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
1.3. Основы физической и спортивной подготовки 1. Уровни физической подготовки. 2. Основные специфические принципы тренировки. 3. Общая и специальная физическая подготовки. 4. Чередование нагрузок и отдыха. 5. Возрастная динамика физической работоспособности. 6. Сущность спортивной тренировки. 7. Цель, задачи и основное содержание спортивной тренировки. 8. Средства и методы спортивной тренировки. 9. Техническая подготовка. 10. Тактическая подготовка. 11. Морально-волевая подготовка. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4 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, 3, 4, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2

1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка 1. Средства и методы ППФП, ее содержание. 2. Прикладное содержание ППФП. 3. Производственная физическая культура и гимнастика. 4. Особенности выбора форм, методов и средств ФКиС. 5. Профилактика профессиональных заболеваний. Учебно-методическая литература: 1, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3	2
---	---

### 3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>8</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-4: 3.1 (ОПК.4.1), 3.2 (ОПК.4.1), У.1 (ОПК.4.2), В.1 (ОПК.4.3), В.2 (ОПК.4.3) УК-7: 3.3 (УК.7.1), 3.4 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), У.3 (УК.7.2), В.3 (УК.7.3)	
1.1. Общая физическая подготовка 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте. 6. Круговая тренировка по станциям ( приседания,отжимания, бег с высоким подниманием бедра, степ- тест, выпады). 7. Прыжковые упражнения на индивидуальной скакалке. 8. Стретчинг (растяжка).  Учебно-методическая литература: 1, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
1.2. Футбол 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте. 6. Правила игры в футбол. 7. Техника безопасности при проведении занятий по футболу. 8. Техника и способы передвижений в футболе. 9. Подвижные игры подготовительные к футболу. 10. Общеразвивающие упражнения в заключительной части занятия. Учебно-методическая литература: 1, 3, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.3. Оздоровительная гимнастика 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Основные общеразвивающие упражнения для утренней гигиенической гимнастики. 4. Построения и перестроения на месте, в движении. 5. Фигурная маршировка . 6. Стретчинг (растяжка). 7. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
<b>2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>18</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-4: 3.1 (ОПК.4.1), 3.2 (ОПК.4.1), У.1 (ОПК.4.2), В.1 (ОПК.4.3), В.2 (ОПК.4.3) УК-7: 3.3 (УК.7.1), 3.4 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), У.3 (УК.7.2), В.3 (УК.7.3)	



<p>2.1. Футбол</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте для увеличения подвижности суставов ног.</li> <li>6. Техника остановки мяча в футболе.</li> <li>7. Техника ударов по мячу ногой в футболе.</li> <li>8. Техника и способы передвижений в футболе.</li> <li>9. Двусторонняя игра.</li> <li>10. Общеразвивающие упражнения в заключительной части занятия.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	6
<p>2.2. Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши).</p> <p>Аэробика (девушки):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач.</li> <li>3. Передвижения</li> <li>4. Беговые упражнения.</li> <li>5. Основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.</li> <li>6. Движения рук, используемые в аэробике. Атлетическая гимнастика (юноши):</li> <li>7. Упражнения с гантелями и гириями для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.</li> <li>8. Упражнения на растяжку и расслабление.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5, 8, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	6
<p>2.3. Контрольные упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач.</li> <li>3. Передвижения</li> <li>4. Беговые упражнения.</li> <li>5. Составление и выполнение комплекса упражнений на 32 счета с использованием базовых шагов аэробики (девушки).</li> <li>6. Составление и выполнение комплекса упражнений с гантелями для развития силы верхнего плечевого пояса (юноши).</li> <li>7. Дыхательная гимнастика.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>2.4. Стретчинг</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач .</li> <li>3. Построения и перестроения на месте, в движении.</li> <li>4. Передвижения.</li> <li>5. Общеразвивающие упражнения в парах.</li> <li>6. Прыжковые упражнения на индивидуальной скакалке.</li> <li>7. Упражнения на развитие гибкости .</li> <li>7. Упражнения на растяжку.</li> <li>8. Дыхательная гимнастика.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 8, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4

### 3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>8</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-4: 3.1 (ОПК.4.1), 3.2 (ОПК.4.1), У.1 (ОПК.4.2), В.1 (ОПК.4.3), В.2 (ОПК.4.3) УК-7: 3.3 (УК.7.1), 3.4 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), У.3 (УК.7.2), В.3 (УК.7.3)	

<p>1.1. Основы здорового образа жизни студента</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Факторы, влияющие на здоровье человека, связь общей культуры студента и его образа жизни.</li> <li>2. Основные требования к организации ЗОЖ и личное отношение к здоровью самого студента.</li> <li>3. Физическое самовоспитание и критерии эффективности ЗОЖ.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>1.2. Индивидуальный выбор видов спорта или системы упражнений</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цель выбора видов спорта и систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время</li> <li>2. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки в условиях ВУЗа.</li> <li>3. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической и психической.</li> <li>4. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.</li> <li>5. Подготовить реферат по теме: "Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений."</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5, 8, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>1.3. Формы организации физического воспитания</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая характеристика форм организации физического воспитания.</li> <li>2. Урок физической культуры.</li> <li>3. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня.</li> <li>4. Внеклассная работа по физическому воспитанию.</li> <li>5. Составить комплекс ОРУ для вводной части урока различной направленности (по выбору студента).</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<b>2. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>10</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>	

<p>2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка для работника социальной сферы</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие, функции и компоненты физической культуры.</li> <li>2. Понятие и показатели физического совершенства.</li> <li>3. Система физического воспитания.</li> <li>4. Управление движениями как профилирующий вид двигательной активности будущих работников социальной сферы.</li> <li>5. Комплекс упражнений для активного отдыха в процессе труда с повышенным нервно-эмоциональным напряжением.</li> <li>6. Составление комплекса упражнений на растяжку-скручивание позвоночника с элементами дыхания, с чередованием напряжения и расслабления мышц плечевого пояса, специальные дыхательные упражнения:</li> </ol> <p>Пример:</p> <p>Упражнения типа «потягивание» - стойка ноги на ширине плеч, руки за головой, верхний плечевой пояс расслаблен, - выдох.</p> <p>Счет 1-2 - выпрямляя руки вверх - вдох (незначительная задержка дыхания), мышцы напряжены;</p> <p>Счет 3-4 - опуская руки в исходное положение - выдох (незначительная задержка дыхания), расслабить мышцы верхнего плечевого пояса;</p> <p>Повороты - стойка ноги на ширине плеч, руки за головой, верхний плечевой пояс расслаблен, - выдох.</p> <p>Счет 1-2 - медленный поворот в правую сторону, выпрямляя руки вверх, - вдох, мышцы напряжены;</p> <p>Счет 3-4 - исходное положение, - выдох, незначительная задержка дыхания, мышцы верхнего плечевого пояса расслаблены.</p> <p>То же в другую сторону.</p> <p>Наклоны - стойка ноги на ширине плеч, руки за головой, верхний плечевой пояс расслаблен, - выдох.</p> <p>Счет 1 - прогнуться в грудном отделе, локти отвести назад, - вдох, мышцы напряжены;</p> <p>Счет 2 - наклон туловища вправо, - выдох;</p> <p>Счет 3 - прогнуться в грудном отделе, локти отвести назад, - вдох (незначительная задержка дыхания);</p> <p>Счет 4 - исходное положение, - выдох (незначительная задержка дыхания), мышцы верхнего плечевого пояса расслаблены.</p> <p>То же в другую сторону.</p> <p>Счет 1 - стойка, кисти к плечам. Отталкивающее движение рук вперед. Представить себе препятствие, которое надо оттолкнуть основанием ладоней медленно, напряженно. На 8 счетов: 4 - напряжение групп мышц спины, 4 - расслабление.</p> <p>Счет 2 - Медленно поднять вверх воображаемый груз (индивидуально от 2-5 кг, с применением идеомоторной тренировки). На 8 счетов: 4 - напряжение правой стороны туловища, 4 -расслабление. То же другой рукой.</p> <p>Счет 3 - стойка, руки согнуты в локтях. Отталкивание от препятствий, находящихся внизу, сначала перед собой, а затем позади. На 8 счетов: 4 - напряжение, 4 - расслабление.</p> <p>Счет 4 - основная стойка. Сгибая правую ногу в колене, развернуть стопу носком внутрь. Выполняется медленное отталкивающее движение пяткой вперед с напряженным выпрямлением ноги в колене. То же другой ногой.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 7, 8, 9, 10</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>2.2. Малые формы физической культуры в режиме дня.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика определения и оценка объема двигательной активности и суточных энергетических затрат. Нормирование двигательной активности.</li> <li>2. Использование физических упражнений как средства активного отдыха.</li> <li>3. Методика составления комплексов ОРУ и проведения гигиенической гимнастики, физкультпауз и физкультминуток с учетом заданных условий.</li> <li>4. Составить комплекс ОРУ для малых форм физической культуры в режиме дня ( по выбору студента).</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 5, 8, 9</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2

<p>2.3. Профилактика заболеваний средствами физической культуры.  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  1. Значение физической культуры и спорта в профилактике и укреплении здоровья.  2. Лечебная физкультура и профилактика профессиональных заболеваний.  3. Понятие закаливания, его роль в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.  4. Провести оценку функционального состояния своего организма с использованием функциональных тестов.  Учебно-методическая литература: 2, 5, 7, 8  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>2.4. Основные понятия об игре, значение подвижных игр в физическом воспитании детей.  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  1. Понятие «подвижная игра».  2. Классификация подвижных игр.  3. Место игр в решении задач физического воспитания.  4. Принципы обучения подвижным играм.  5. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры  6. Подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения.  7. Заполнить таблицу по теме: "Классификация подвижных игр П.Ф. Лесгафта".   Учебно-методическая литература: 1, 9  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>2.5. Основы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)"  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  1. История возникновения комплекса ГТО.  2. Современный этап развития комплекса ГТО.  3. Перспективы использования комплекса ГТО.  4. Цели внедрения и использования норм ГТО в России.  5. Нормативно-тестирующая часть комплекса. Государственные требования к физической подготовленности населения России.  6. Подготовить презентацию: " Физкультурный комплекс ГТО - путь к здоровью и физическому совершенству".  Учебно-методическая литература: 4, 6  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p><b>3. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b></p>	18
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p>	
<p>3.1. Спорт  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.  2. Массовый спорт. Его цели и задачи.  3. Спорт высших достижений. Спортивная классификация. Её структура.   Учебно-методическая литература: 1, 3, 4  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4

<p>3.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цель выбора видов спорта и систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.</li> <li>2. Характеристика воздействия системы физических упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.</li> <li>3. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.</li> <li>4. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической и психической.</li> <li>5. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.</li> <li>6. Провести функциональные пробы на определение состояния сердечно-сосудистой системы организма (Ортостатическая проба, Проба Мартине).</li> <li>6. Составить комплекс упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и туловища.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>3.3. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психофизиологические характеристики учебного труда студента, динамика его работоспособности в течение учебного года.</li> <li>2. Влияние стрессовых факторов на психофизическое состояние студентов, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.</li> <li>3. Использование средств и методов физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>3.4. Возможности адаптивной физической культуры (АФК) в оздоровлении детей с ОВЗ</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цели и задачи адаптивной физической культуры (АФК).</li> <li>2. Основные компоненты (виды) АФК.</li> <li>3. Функции адаптивной физической культуры.</li> <li>4. Организация адаптивного физического воспитания в специальных. (коррекционных) образовательных учреждениях.</li> <li>5. Составить комплекс упражнений с учетом особенностей заболевания занимающегося (по выбору студента).</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 5, 7, 8, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>3.5. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр для детей разного возраста</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика проведения подвижных игр у дошкольников.</li> <li>2. Методика проведения подвижных игр в младших классах (1-4 класс).</li> <li>3. Методика проведения подвижных игр в средних классах (5-9 класс).</li> <li>4. Методика проведения подвижных игр в старших классах (10-11 класс).</li> <li>5. Подобрать подвижные игры для детей среднего школьного возраста на открытых площадках.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>3.6. Подвижные игры во внеклассной работе</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Планирование подвижных игр в школе.</li> <li>2. Особенности применения подвижных игр на переменах и в группах продленного дня.</li> <li>3. Методика проведения соревнований «Веселые старты».</li> <li>4. Подобрать конкурсы и аттракционы для проведения соревнований. "Веселые старты" для детей дошкольного возраста в количестве 7 - 8 единиц.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2

<p>3.7. Подвижные игры во внеклассной работе (оздоровительные и спортивные лагеря)</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижные игры в оздоровительных и спортивных лагерях.</li> <li>2. Особенности организации игр на местности, на площадках, на праздниках (типа аттракционов), в помещениях в дождливую погоду.</li> <li>3. Подвижные игры в работе зимних оздоровительных лагерей.</li> <li>4. Подобрать подвижные игры и конкурсы для зимнего периода.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 9</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	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
<b>Основная литература</b>		
1	Луценко С.А. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: методические рекомендации по изучению дисциплины/ Луценко С.А.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2006.- 53 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/29997.htm">http://www.iprbookshop.ru/29997.htm</a>
2	Айзман Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботьялов М.А. - Электрон. текстовые данные. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010.-С.156-192.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/4144">http://www.iprbookshop.ru/4144</a> .
3	Кохан Т.А. Самостоятельные занятия физической культурой [Электронный ресурс]: методические указания/ Кохан Т.А., Царегородцева Л.Д.-Электрон. текстовые данные.- Москва: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2011.- 37 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/31239.html">http://www.iprbookshop.ru/31239.html</a> .
4	Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Витун Е.В., Витун В.Г.-Электрон. текстовые данные.- Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017.- 111 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/71324.html">http://www.iprbookshop.ru/71324.html</a> .
5	Шлыков В.П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Шлыков В.П., Спирина М.П.-Электрон. текстовые данные.-Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016.- 68 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65921.html">http://www.iprbookshop.ru/65921.html</a> .
<b>Дополнительная литература</b>		
6	Виноградов П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству [Электронный ресурс]/ Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В.- Электрон. текстовые данные.- Москва: Издательство «Спорт», 2016.- 234 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/63650.html">http://www.iprbookshop.ru/63650.html</a> .
7	Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник/ Евсеев С.П.- Электрон. текстовые данные.- Москва: Издательство «Спорт», 2016.- 616 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/55593.html">http://www.iprbookshop.ru/55593.html</a> .
8	Куршев А.В. Оздоровительная гимнастика для студентов вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Куршев А.В.— Электрон. текстовые данные.— Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019.— 212 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/100691.html">http://www.iprbookshop.ru/100691.html</a> .
9	Смирнова, В.З. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе: учебное пособие / В.З. Смирнова, Г.П. Коняхина. - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013.- 162 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/383">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/383</a>
10	Червоткина, С.Ю. Стретчинг / С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина: методические рекомендации. - Челябинск, 2016. – 90 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1024">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1024</a>
11	Антонова, Э.Р. Аэробика: классическая аэробика, степ-аэробика, стретч : Методические рекомендации студентам для организации самостоятельной работы. - Челябинск, 2010. - 44 с. я.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/581">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/581</a>
12	Гриднев В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов непрофильных вузов средствами футбола [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В.А. Гриднев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018.— 79 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/94371.html">http://www.iprbookshop.ru/94371.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	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
2	Яндекс–Энциклопедии и словари	<a href="http://slovari.yandex.ru">http://slovari.yandex.ru</a>
3	База методических рекомендаций по производственной гимнастике	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/</a>



## 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
	Реферат	Таблица по теме	Терминологический словарь/гlossарий	Тест	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	Зачет/Экзамен
ОПК-4						
3.1 (ОПК.4.1)	+	+				+
У.1 (ОПК.4.2)				+		+
В.1 (ОПК.4.3)			+	+		+
3.2 (ОПК.4.1)	+			+		+
В.2 (ОПК.4.3)				+	+	+
УК-7						
У.2 (УК.7.2)		+		+	+	+
У.3 (УК.7.2)				+		+
3.3 (УК.7.1)	+					+
3.4 (УК.7.1)				+		+
В.3 (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 "Научно-методические основы формирования физической культуры личности":

##### 1. Реферат

- Социальные функции физической культуры и спорта.
- Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
- Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
- Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
- Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
- Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
- Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
- Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
- Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
- Физкультурный комплекс ГТО - путь к здоровью и физическому совершенству".

Количество баллов: 20

## 2. Таблица по теме

Разработать и заполнить таблицу «Паспорт здоровья»:

Паспорт здоровья - инструмент мониторинга функциональной подготовленности студентов, с помощью которого выполняется контроль и проводится оценка эффективности процесса физической подготовки.

Строчка:

Индивидуальные показатели

Дата рождения «    » г.

Группа здоровья (основная, подготовительная, специальная медицинская)  
(нужное подчеркнуть)

Имеющиеся противопоказания

Показатель:

Длина тела, см.

Масса тела, кг.

Вес-ростовой показатель ( )

Окружность грудной клетки вдох (см)

Окружность грудной клетки выдох (см)

Окружность грудной клетки покой (см)

Экскурсия грудной клетки (см)

ЧСС в покое (уд/мин)

АД систолическое (мм рт. ст.)

АД диастолическое (мм рт. ст.)

Количество баллов: 10

## 3. Терминологический словарь/гlossарий

Изучить правила составления и требования по оформлению glossария.

Составить glossарий по общеспортивным и общефизкультурным терминам (не менее 25-ти единиц).

Заполнить таблицу (колонки):

1. Порядковый номер.

2. Основные термины физической культуры и спорта.

3. Определения.

Словарь спортивных терминов содержит систематизированный свод терминов по наиболее распространенным видам спорта, а также теории и методике физической культуры. Словарь имеет цель представить толкование основных терминов, относящихся к физической культуре и спорту, а также дается определение конкретных упражнений, элементов упражнений, технических и тактических приемов, спортивных снарядов и инвентаря. В словаре применяется алфавитно-систематический принцип организации материала.

Требования к оформлению.

Формат листов А4. Шрифт Times New Roman, размер 14, расстояние между строк - интерлиньяж полуторный, абзацный отступ 1,25см., поля 30мм (слева), 20мм (сверху), 20мм (справа), 20мм (снизу).

Количество баллов: 10

#### 4. Тест

1. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей называется:
  - а) физическая подготовка
  - б) биологическая подготовка
  - в) химическая подготовка
  - г) физиологическая подготовка.
2. Под «здоровьем» понимается такое комфортное состояние человека, при котором:
  - а) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы
  - б) он бодр и жизнерадостен
  - в) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается
  - г) наблюдается всё вышеперечисленное.
3. Что является основным средством физического воспитания?
  - а) физическое упражнение
  - б) массаж и водные процедуры
  - в) гигиена и закаливание
  - г) аутогенная тренировка.
4. Под техникой физического упражнения понимается:
  - а) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия
  - б) эстетичное выполнение двигательного действия
  - в) выполнение двигательного действия с заданной амплитудой
  - г) выполнение заданного действия без чрезмерного напряжения.
5. Педагогический процесс, направленный на овладение студентами определенными знаниями и умениями использовать их в самостоятельных занятиях и соревнованиях называется:
  - а) теоретическая подготовка
  - б) идейная подготовка
  - в) информационная подготовка
  - г) такого педагогического процесса не существует.
6. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется:
  - а) сила
  - б) быстрота
  - в) гибкость
  - г) выносливость
  - д) ловкость.
7. Что из перечисленного не является физическим качеством:
  - а) быстрота
  - б) выносливость
  - в) резкость
  - г) гибкость
  - д) сила.
8. Какой из методов не относится к группе практических:
  - а) метод строго регламентированного упражнения
  - б) метод разучивания по частям
  - в) показ двигательного действия
  - г) метод круговой тренировки.
9. Что не относится к объективным данным самоконтроля?
  - а) пульс
  - б) артериальное давление
  - в) спортивный результат
  - г) хороший аппетит.
10. Что не относится к субъективным данным самоконтроля?
  - а) самочувствие
  - б) сон
  - в) мышечная сила
  - г) настроение.
11. Какие виды контроля используются при занятиях физическими упражнениями и спортом:
  - а) врачебный контроль.
  - б) педагогический контроль
  - в) самоконтроль
  - г) все ответы верны.
12. Как называется количество воздуха, которое человек способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха?
  - а) жизненная емкость легких
  - б) объём легких
  - в) максимальное потребление кислорода
  - г) такого определения нет.
13. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?
  - а) 40-50 секунд
  - б) 10-20 секунд
  - в) 10-15 минут.

Количество баллов: 30

Типовые задания к разделу "Учебно-практические основы формирования физической культуры личности":

### **1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений**

Составить комплекс упражнений дыхательной гимнастики:

Пример:

Пример:

Упражнения типа «потягивание» - стойка ноги на ширине плеч, руки за головой, верхний плечевой пояс расслаблен, - выдох.

Счет 1-2 - выпрямляя руки вверх - вдох (незначительная задержка дыхания), мышцы напряжены;

Счет 3-4 - опуская руки в исходное положение - выдох (незначительная задержка дыхания), расслабить мышцы верхнего плечевого пояса;

Повороты - стойка ноги на ширине плеч, руки за головой, верхний плечевой пояс расслаблен, - выдох.

Счет 1-2 - медленный поворот в правую сторону, выпрямляя руки вверх, - вдох, мышцы напряжены;

Счет 3-4 - исходное положение, - выдох, незначительная задержка дыхания, мышцы верхнего плечевого пояса расслаблены.

То же в другую сторону.

Наклоны - стойка ноги на ширине плеч, руки за головой, верхний плечевой пояс расслаблен, - выдох.

Счет 1 - прогнуться в грудном отделе, локти отвести назад, - вдох, мышцы напряжены;

Счет 2 - наклон туловища вправо, - выдох;

Счет 3 - прогнуться в грудном отделе, локти отвести назад, - вдох (незначительная задержка дыхания);

Счет 4 - исходное положение, - выдох (незначительная задержка дыхания), мышцы верхнего плечевого пояса расслаблены.

То же в другую сторону.

Счет 1 - стойка, кисти к плечам. Отталкивающее движение рук вперед. Представить себе препятствие, которое надо оттолкнуть основанием ладоней медленно, напряженно. На 8 счетов: 4 - напряжение групп мышц спины, 4 - расслабление.

Счет 2 - Медленно поднять вверх воображаемый груз (индивидуально от 2-5 кг., с применением идеомоторной тренировки). На 8 счетов: 4 - напряжение правой стороны туловища, 4 -расслабление. То же другой рукой.

Счет 3 - стойка, руки согнуты в локтях. Отталкивание от препятствий, находящихся внизу, сначала перед собой, а затем позади. На 8 счетов: 4 - напряжение, 4 - расслабление.

Счет 4 - основная стойка. Сгибая правую ногу в колене, развернуть стопу носком внутрь. Выполняется медленное отталкивающее движение пяткой вперед с напряженным выпрямлением ноги в колене. То же другой ногой.

Количество баллов: 10

### **2. Реферат**

1. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
2. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
3. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
4. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
5. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
6. Физические упражнения во время беременности.
7. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
8. Физическое воспитание в семье.
9. Экстремальные виды двигательной активности - содержание, цель, задачи и особенности.
10. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).

Количество баллов: 20

### 3. Тест

1. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
  - а) принцип динамичности
  - б) принцип доступности и индивидуальности
  - в) принцип систематичности
  - г) принцип сознательности и активности.
2. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?
  - а) при выполнении физического упражнения нагрузки строго дозированы
  - б) физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания и направлено на физическое совершенствование, а трудовое двигательное действие  $\frac{3}{4}$  в соответствии с закономерностями производства и направлено на предмет труда
  - в) физическое упражнение направлено на достижение высокого спортивного результата, а трудовое движение  $\frac{3}{4}$  на предмет труда.
3. К какой группе упражнений на развитие ловкости относятся акробатические упражнения?
  - а) к специальным заданиям, в которых по сигналу необходимо менять направление движений
  - б) к упражнениям, предъявляющим высокие требования к координации и точности движений
  - в) к упражнениям, в которых нет однотипных движений и имеется элемент внезапности
4. Как называется комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения?
  - а) физические способности
  - б) скоростные способности
  - в) динамические способности.
5. Что является основным средством физического воспитания?
  - а) физическое упражнение
  - б) игра в футбол
  - в) легкоатлетический бег
  - г) плавание.
6. Что такое физическое упражнение?
  - а) двигательное действие, специально организованное для достижения высокого спортивного результата
  - б) двигательное действие, специально организованное для обучения движениям и развития физических качеств
  - в) двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями.
7. Известно, что занятия физическими упражнениями способствуют формированию определенных свойств личности. Какой из приведенных ниже видов спорта в большей степени формирует настойчивость?
  - а) бег на длинные дистанции (циклический вид спорта)
  - б) спортивная гимнастика (сложно координационный вид спорта)
  - в) футбол (игровой вид спорта).
8. Какой спорт по-другому называют олимпийским?
  - а) массовый спорт
  - б) спорт высших достижений
  - в) профессиональный спорт.
9. С какой периодичностью проводятся Олимпийские игры (летние и зимние)?
  - а) один раз в два года
  - б) ежегодно
  - в) один раз в четыре года.
10. Приспособление организма к изменившимся условиям существования называется:
  - а) диспансеризация
  - б) ассимиляция
  - в) адаптация.
11. Каково соотношение двигательной активности и умственной работоспособности, интеллекта?
  - а) отставание детей в физическом развитии, как правило, не сопровождается задержками психического развития
  - б) отставание детей в умственном развитии, как правило, сопровождается задержками физического развития
  - в) отставание детей в физическом развитии, как правило, сопровождается задержками психического развития.
12. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?
  - а) сила
  - б) выносливость
  - в) быстрота
  - г) ловкость.
13. Что рекомендуют во время занятий?
  - а) долго отдыхать после каждого упражнения
  - б) пополнять растроченные калории едой и напитками
  - в) больше активно двигаться.
  - г) правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу
14. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены:
  - а) 5 ступеней
  - б) 7 ступеней
  - в) 9 ступеней

Количество баллов: 30

Типовые задания к разделу "Научно-методические основы формирования физической культуры личности":

Типовые задания к разделу "Учебно-практические основы формирования физической культуры личности":

### **1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений**

Составить комплекс упражнений с гантелями:

Пример: КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА

С ГАНТЕЛЯМИ

И.П. – о.с.

- 1 – шаг пр. в сторону, руки в стороны
- 2 – приставить лев., руки вниз
- 3 – поворот направо, руки к плечам
- 4 – приставить лев., пр. рука вверх – лев.рука вниз
- 5 – шаг лев.вперед, руки вперед
- 6 – приставить пр., лев.рука вверх – пр. рука вниз
- 7 – поворот налево, руки к плечам
- 8 – приставить пр., руки вниз

- 1 – выпад пр. вперед, руки в стороны
- 2 – руки вверх
- 3 – руки вперед
- 4 – приставить лев., руки вниз
- 5 – шаг лев.в сторону, руки в стороны
- 6 –выпад на левую, пр. рука к лев.носки
- 7 – выпрямиться, руки в стороны
- 8 – приставить лев., руки вниз

- 1 – присед, руки к плечам
- 2 – руки вперед,
- 3 – наклон вперед, руки вниз
- 4 – и.п.
- 5 – присед, руки в стороны
- 6 – выпрямиться, руки к плечам, локти в стороны
- 7 – присед, руки вперед
- 8 – и.п.

- 1 – прыжок в стойку, ноги врозь, руки вперед
- 2- прыжок в стойку, ноги вместе, руки перед грудью
- 3 – прыжок в стойку, лев.вперед – пр. назад, пр. рука вперед
- 4 – прыжок в стойку, пр. вперед – лев.назад, лев. рука вперед
- 5 – прыжок ви.п.
- 6 – прыжок вправо на двух ногах, руки

Количество баллов: 10

### **2. Реферат**

1. Средства физической культуры в совершенствовании организма.
2. Специальная физическая подготовка, ее цели и содержание.
3. Тактические и технические приемы в футболе.
4. Управление функциональным состоянием в процессе самостоятельных занятий.
5. Функциональные системы организма.
6. Формы занятий физическими упражнениями.
7. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
8. Положение о соревнованиях.
9. Строевая подготовка в организации учебно-тренировочного занятия.
10. Место ОРУ в организации учебно-тренировочного занятия.
11. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний позвоночного столба.

Количество баллов: 20



### 3. Тест

1. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- а) прыжки со скакалкой;
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из виса на перекладине.

2. При помощи, каких упражнений можно повысить выносливость?

- а) общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

3. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

- а) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- в) измерять пульс.

4. Укажите последовательность частей урока физкультуры:

1) заключительная, 2) основная, 3) вводно-подготовительная?

- а) 1,2,3;
- б) 3,2,1;
- в) 2,1,3.

5. Основной формой подготовки спортсменов является ....

- а) утренняя гимнастика;
- б) тренировка;
- в) самостоятельные занятия

6. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как ....

- а) авитаминоз;
- б) гипervитаминоз;
- в) переутомление.

7. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...

1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.

- а) 1,2,3,4;
- б) 2,3,1,4;
- в) 3,2,4,1.

8. Какой спорт по-другому называют зрелищно-коммерческим?

- а) профессиональный спорт;
- б) спорт высших достижений;
- в) массовый спорт;
- г) любительский спорт.

9. Стретчинг – это упражнения:

- а) направленные на развитие и совершенствование ловкости;
- б) направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах;
- в) направленные на развитие и совершенствование силовых качеств;
- г) направленные на совершенствование вестибулярных функций.

10. К циклическим видам спорта относятся:

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- г) метание диска, молота.

11. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется:

- а) сила;
- б) быстрота;
- в) гибкость.
- г) выносливость.

12. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а) утомлением;
- б) напряжением определенных мышечных групп;
- в) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

13. В каких видах спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних олимпийских игр....

- а) лыжные гонки;
- б) конькобежный спорт;
- в) фигурное катание;
- г) биатлон.

14. Общепринятые части структуры отдельного тренировочного занятия:

- а) подготовительная;
- б) заключительная;
- в) восстановительная;
- г) основная.

15. Что делают с ядром в лёгкой атлетике?

- а) метают;

### 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. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей называется
2. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
3. Общекультурные функции физической культуры.
4. Студенческий спорт, его организационные особенности.
5. Комплексное развитие физических качеств на учебных занятиях.
6. Основные положения законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
7. Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию качеств, важных в вашей профессии?
8. Расскажите о резервах организма.
9. Производственная гимнастика.
10. Влияние образа жизни, окружающей среды, наследственности и здравоохранения на здоровье.
11. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии здорового образа жизни.
12. Измерение силы, быстроты, выносливости, гибкости.
13. Понятие "физическое развитие".
14. Понятие "физическое совершенство".
15. Факторы влияющие на физическое развитие.
16. Функциональные системы организма.
17. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
18. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
19. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.
20. Значение профессионально-прикладной физической подготовки студента в свете будущих профессиональных обязанностей социального работника.

#### Второй период контроля

##### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Физическая культура личности.
2. Проблемы формирования мотивационно-ценностных ориентации и отношения студентов к физической культуре.
3. Структура физической культуры.
4. Понятие "физическое воспитание".
5. Основные направления физического воспитания.
6. Современные системы физических упражнений и их характеристика (классическая аэробика, акваэробика, стретчинг...).
7. Массовый спорт, его цели и задачи.
8. Характерные признаки спорта.
9. Значение подвижных игр в занятиях спортом (на примере одного).
10. Меры предупреждения простудных заболеваний.
11. Виды подготовки в спортивных играх их взаимосвязь.
12. Место ОРУ в организации учебно-тренировочных занятий.
13. Место строевой подготовки в организации учебно-тренировочного занятия.
14. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
15. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
16. Развитие гибкости и пластичности доступными средствами.
17. Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна.
18. Значение профессионально-прикладной физической подготовки студента в свете будущих профессиональных обязанностей социального работника.

19. Развитие молодежных общественных объединений и организаций в сфере физической культуры и спорта.
20. Здоровый образ жизни. Социальные и психологические аспекты.

### Третий период контроля

#### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Характеристика составных элементов игры.
2. Взаимосвязь технической и тактической подготовки.
3. Основы лечебной физкультуры.
4. Новые виды гимнастики, характеристика видов.
5. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по гиревому спорту.
6. Порядок организации, проведения, правила на примере одной подвижной игры.
7. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
8. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
10. Определение понятия "адаптивная физическая культура", ее цели и основные компоненты(виды).
11. Оздоровительная физическая культура на уроках и во внеурочное время.
12. Дыхательные оздоровительные методики.
13. Аэробика и ее влияние на развитие резервных возможностей организма.
14. Гиревой спорт и его место в жизни каждого мужчины.
15. Игровые виды спорта в системе профессионально-прикладной физической подготовки студента.
16. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
17. Модель физической подготовленности социального работника, обеспечивающая успешность выполнения служебных обязанностей: перечень физических качеств и должный уровень их проявления.
18. Средства и методы развития профессионально важных физических качеств социального работника.
19. Учебные и спортивные традиции и достижения по физической подготовке в высшем образовательном учреждении.
20. Физическая культура как форма организованной двигательной активности.

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

Отметка	Критерии оценивания
"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 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. 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».

### 5. Таблица по теме

Таблица – форма представления материала, предполагающая его группировку и систематизированное представление в соответствии с выделенными заголовками граф.

Правила составления таблицы:

1. таблица должна быть выразительной и компактной, лучше делать несколько небольших по объему, но наглядных таблиц, отвечающих задаче исследования;
2. название таблицы, заглавия граф и строк следует формулировать точно и лаконично;
3. в таблице обязательно должны быть указаны изучаемый объект и единицы измерения;
4. при отсутствии каких-либо данных в таблице ставят многоточие либо пишут «Нет сведений», если какое-либо явление не имело места, то ставят тире;
5. числовые значения одних и тех же показателей приводятся в таблице с одинаковой степенью точности;
6. таблица с числовыми значениями должна иметь итоги по группам, подгруппам и в целом;
7. если суммирование данных невозможно, то в этой графе ставят знак умножения;
8. в больших таблицах после каждых пяти строк делается промежуток для удобства чтения и анализа.

### 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. Терминологический словарь/гlossарий**

Терминологический словарь/гlossарий – текст справочного характера, в котором представлены в алфавитном порядке и разъяснены значения специальных слов, понятий, терминов, используемых в какой-либо области знаний, по какой-либо теме (проблеме).

Составление терминологического словаря по теме, разделу дисциплины приводит к образованию упорядоченного множества базовых и периферийных понятий в форме алфавитного или тематического словаря, что обеспечивает студенту свободу выбора рациональных путей освоения информации и одновременно открывает возможности регулировать трудоемкость познавательной работы.

Этапы работы над терминологическим словарем:

1. внимательно прочитать работу;
2. определить наиболее часто встречающиеся термины;
3. составить список терминов, объединенных общей тематикой;
4. расположить термины в алфавитном порядке;
5. составить статьи гlossария:
  - дать точную формулировку термина в именительном падеже;
  - объемно раскрыть смысл данного термина.

### **8. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений**

Нормативы физической подготовленности определяют уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся. К выполнению контрольных нормативов допускаются студенты, не имеющие медицинских противопоказаний.

Контрольные упражнения проводятся в целях определения уровня общей и специальной физической подготовленности студентов.

В ходе выполнения нормативов/упражнения обучающиеся обязаны соблюдать технику безопасности и стараться показать наиболее высокий результат. Студенты, специальной медицинской группы, выполняют нормативы и зачетные упражнения с учетом противопоказаний по заболеваниям.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Развивающее обучение
2. Проблемное обучение
3. Игровые технологии

## **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. 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