

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
 Должность: РЕКТОР  
 Дата подписания: 07.07.2022 11:59:35  
 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	заочная

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 .....	14
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	15
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	20
7. Перечень образовательных технологий .....	22
8. Описание материально-технической базы .....	23

# 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 следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности».

1.4 Дисциплина «Физическая культура и спорт» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «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 личности;
- 2) приобретение студентами знаний о биологических основах физической культуры;
- 3) приобретение знаний об основах теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки;
- 4) формирование убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом, и мотивированного отношения к здоровому образу жизни;
- 5) понимание особой важности физических упражнений для работников интеллектуального труда.

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

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	
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 методы и приемы осуществления профессиональной деятельности в сфере социальной работы, а также способы их использования, контроля и оценки
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 методы и приемы осуществления профессиональной деятельности в сфере социальной работы, контролировать и оценивать эффективность их применения

3	ОПК.4.3 Владеет навыками разработки и реализации профессионального инструментария в сфере социальной работы	В.1 навыками разработки и реализации профессионального инструментария в сфере социальной работы
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	З.2 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
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
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления своего здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 средствами и методами укрепления своего здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Итого часов
	Л	СРС	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>64</b>
<b>Первый период контроля</b>			
<i>Научно-методические основы формирования физической культуры личности (1)</i>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>32</b>
Физические способности человека.	2		2
Самоконтроль в процессе физического воспитания	2		2
Основы физической и спортивной подготовки	2		2
Основы здорового образа жизни студента		4	4
Массовая оздоровительная, физкультурная работа в ВУЗе.		2	2
Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.		4	4
Самоконтроль работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Функциональные пробы		4	4
Индивидуальный выбор видов спорта или системы упражнений.		2	2
Основы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)".		2	2
Формы организации физического воспитания.		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
Итого по видам учебной работы	6	26	32
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			
Зачет			4
<b>Итого за Первый период контроля</b>			<b>36</b>
<b>Второй период контроля</b>			
<i>Научно-методические основы формирования физической культуры личности (2).</i>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>32</b>
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом.	4	2	6
Возможности адаптивной физической культуры (АФК) в оздоровлении детей с ОВЗ.		4	4
Физическая культура в профессиональной подготовке студента.		4	4
Физическое воспитание учащихся и студентов с отклонениями в состоянии здоровья.		4	4
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.		2	2
Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр.		2	2
Подвижные игры во внеклассной работе.		4	4
Содержание, организация и методика проведения подвижных игр для детей разного возраста.		2	2
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.		4	4
Итого по видам учебной работы	4	28	32
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			
Зачет			4

Итого за Второй 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)
<b>1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (1)</b>	<b>6</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-4: 3.1 (ОПК.4.1), У.1 (ОПК.4.2), В.1 (ОПК.4.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (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. Подготовить реферат по теме: "Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления." Учебно-методическая литература: 1, 2, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	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, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2

<p>1.3. Основы физической и спортивной подготовки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уровни физической подготовки.</li> <li>2. Основные специфические принципы тренировки.</li> <li>3. Общая и специальная физическая подготовки.</li> <li>4. Чередование нагрузок и отдыха.</li> <li>5. Возрастная динамика физической работоспособности.</li> <li>6. Сущность спортивной тренировки.</li> <li>7. Цель, задачи и основное содержание спортивной тренировки.</li> <li>8. Средства и методы спортивной тренировки.</li> <li>9. Техническая подготовка.</li> <li>10. Тактическая подготовка.</li> <li>11. Морально-волевая подготовка.</li> <li>12. Составить глоссарий по основным терминам спортивной тренировки в количестве 15 единиц.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<b>2. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (2).</b>	<b>4</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-4: 3.1 (ОПК.4.1), У.1 (ОПК.4.2), В.1 (ОПК.4.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)</p>	
<p>2.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>2. Формы и содержание самостоятельных занятий. Особенности их проведения для женщин.</li> <li>3. Планирование объема и интенсивности физических упражнений.</li> <li>4. Профилактика травматизма.</li> <li>5. Виды контроля при занятиях физической культурой.</li> <li>6. Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий.</li> <li>7. Разработать и заполнить таблицу «Паспорт здоровья».</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 4</p>	4

### 3.2 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (1)</b>	<b>26</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-4: 3.1 (ОПК.4.1), У.1 (ОПК.4.2), В.1 (ОПК.4.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)</p>	



<p>1.1. Основы здорового образа жизни студента  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  1. Факторы, влияющие на здоровье человека, связь общей культуры студента и его образа жизни.  2. Основные требования к организации ЗОЖ и личное отношение к здоровью самого студента.  3. Физическое самовоспитание и критерии эффективности ЗОЖ.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>1.2. Массовая оздоровительная, физкультурная работа в ВУЗе.  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  1. Общая характеристика оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в вузе.  2. Планирование, организация и проведение оздоровительной, физкультурной и спортивной работы.  3. Структура спортивного клуба.  4. Виды спортивных соревнований.  5. Календарный план спортивных соревнований.  6. Структура положения о соревнованиях.  7. Составить положение о проведении соревнования (по выбору студента).  Учебно-методическая литература: 1, 7  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>1.3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  1. Средства и методы физического воспитания, основы совершенствования физических и психических качеств, в процессе физического воспитания.  2. Общая и специальная физическая подготовка, зоны интенсивности физических нагрузок.  3. Формы и организационные основы занятий физическими упражнениями, структура и направленность учебно-тренировочного занятия.  4. Подобрать упражнения на определение уровня физической подготовленности (по физическим качествам).</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 7  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>1.4. Самоконтроль работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Функциональные пробы  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  1. Понятия: работоспособность, усталость, утомление, их проявление в процессе занятий физической культурой.  2. Физические упражнения, как средство профилактики утомления.  3. Функциональные пробы.  4. Проведение функциональных проб на определение состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.  5. Провести функциональные пробы на определение состояния дыхательной системы организма (Проба Генчи, Проба Штанге).  Учебно-методическая литература: 2, 3, 4  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4

<p>1.5. 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, 2, 5, 6, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>1.6. Основы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)".</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История возникновения комплекса ГТО.</li> <li>2. Современный этап развития комплекса ГТО.</li> <li>3. Перспективы использования комплекса ГТО.</li> <li>4. Цели внедрения и использования норм ГТО в России.</li> <li>5. Нормативно-тестирующая часть комплекса. Государственные требования к физической подготовленности населения России.</li> <li>6. Подготовить презентацию: "Физкультурный комплекс ГТО - путь к здоровью и физическому совершенству".</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>1.7. 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, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2
<p>1.8. 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, 2, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 4</p>	2
<p>1.9. Профилактика заболеваний средствами физической культуры.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение физической культуры и спорта в профилактике и укреплении здоровья.</li> <li>2. Лечебная физкультура и профилактика профессиональных заболеваний.</li> <li>3. Понятие закаливания, его роль в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.</li> <li>4. Провести оценку функционального состояния своего организма с использованием функциональных тестов.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2

<p>1.10. Основные понятия об игре, значение подвижных игр в физическом воспитании детей.  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие «подвижная игра».</li> <li>2. Классификация подвижных игр.</li> <li>3. Место игр в решении задач физического воспитания.</li> <li>4. Принципы обучения подвижным играм.</li> <li>5. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры</li> <li>6. Подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения.</li> <li>7. Заполнить таблицу по теме: "Классификация подвижных игр П.Ф. Лесгафта".</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p><b>2. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (2).</b></p>	28
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>  ОПК-4: 3.1 (ОПК.4.1), У.1 (ОПК.4.2), В.1 (ОПК.4.3)  УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)</p>	
<p>2.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом.  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>2. Формы и содержание самостоятельных занятий. Особенности их проведения для женщин.</li> <li>3. Планирование объема и интенсивности физических упражнений.</li> <li>4.Профилактика травматизма.</li> <li>5. Виды контроля при занятиях физической культурой.</li> <li>6. Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий.</li> <li>5. Провести функциональные пробы на определение состояния дыхательной системы организма (Проба Генчи, Проба Штанге).</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 5  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.2. Возможности адаптивной физической культуры (АФК) в оздоровлении детей с ОВЗ.  <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: 2, 3, 5, 6, 8  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>2.3. Физическая культура в профессиональной подготовке студента.  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Определение понятия ППФП, ее цели и задачи</li> <li>2. Средства и методы ППФП, ее содержание</li> <li>3. Прикладное содержание, методика подбора средствППФП студентов</li> <li>4. Составить комплексы общеразвивающих упражнений для специальной, подготовительной и основной медицинских групп</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 4</p>	4

<p>2.4. Физическое воспитание учащихся и студентов с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Задачи и организация учебного процесса по физической культуре с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья (подготовительная и специальная медицинская группа).</li> <li>2. Группы функциональной подготовки.</li> <li>3. Медицинские противопоказания к физическим нагрузкам.</li> <li>4. Тестирование функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.</li> <li>5. Основные средства физической культуры, применяемые в занятиях со студентами, имеющими различные заболевания.</li> <li>6. Подготовить реферат по теме: " Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания)".</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 4</p>	4
<p>2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Средства и методы ППФП, ее содержание.</li> <li>2. Прикладное содержание ППФП.</li> <li>3. Производственная физическая культура и гимнастика.</li> <li>4. Особенности выбора форм, методов и средств ФКиС.</li> <li>5. Профилактика профессиональных заболеваний.</li> <li>6. Подготовить реферат по теме: "Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога".</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 4</p>	2
<p>2.6. Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принципы обучения подвижным играм.</li> <li>2. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры.</li> <li>3. Подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения.</li> <li>4. Подобрать подвижные игры по преимущественному формированию физических качеств для детей младшего школьного возраста ( по 3 игры на развитие качества быстроты, ловкости, силы).</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>2.7. 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. Подвижные игры в оздоровительных и спортивных лагерях.</li> <li>5. Особенности организации игр на местности, на площадках, на праздниках (типа аттракционов), в помещениях в дождливую погоду.</li> <li>6. Подвижные игры в работе зимних оздоровительных лагерей.</li> <li>7. Подобрать конкурсы и аттракционы для проведения соревнований. "Веселые старты" для детей дошкольного возраста в количестве 7 - 8 единиц.</li> <li>8. Подобрать подвижные игры и конкурсы для зимнего периода.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4

<p>2.8. 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 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>2.9. 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, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 4</p>	4

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1	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	Сарайкин, Д.А. Медико-биологический контроль в спорте: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ / Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова. - Челябинск, Изд-во ЗАО "Библиотека А. Миллера". - 2018. - 131с.	<a href="http://elibr.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4897">http://elibr.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4897</a>
3	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> .
4	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> .
5	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> .
6	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>		
7	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> .
8	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> .

### 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 статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/</a>
4	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	Зачет/Экзамен
ОПК-4					
3.1 (ОПК.4.1)	+			+	+
У.1 (ОПК.4.2)		+		+	+
В.1 (ОПК.4.3)			+	+	+
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 "Научно-методические основы формирования физической культуры личности (1)":

##### 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

Заполнить таблицу по теме: "Классификация подвижных игр П.Ф. Лесгафта".

Строчки:

- По сложности, двигательному содержанию.
- По возрасту.
- По степени физической нагрузки.
- С использованием снарядов.
- По преимущественному формированию физических качеств.

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 "Научно-методические основы формирования физической культуры личности (2).":

### 1. 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

### 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)

Экспираторная 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

зучить правила составления и требования по оформлению glossария.

Составить glossарий по терминам спортивной тренировки (не менее 15-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. 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

### 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. Перечислить основные средства физического воспитания, охарактеризовать их.
3. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
4. Формы организации физического воспитания в вузе.
5. Под «здоровьем» понимается такое комфортное состояние человека, при котором:
6. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?
7. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
8. Какой контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений
9. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.
10. Как называется состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности?
11. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления, переутомления. Причины и профилактика.
12. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Составляющие здорового образа жизни.
14. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
15. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
16. Общие требования безопасности при проведении занятий по физической культуре.
17. Закаливание как средство укрепления здоровья, закаливающие факторы.
18. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и назвать 3—4 упражнения на формирование правильной осанки.
19. Правила гигиены в повседневной жизни. Правила гигиены при занятии спортом.
20. Какие виды контроля используются при занятиях физическими упражнениями и спортом:

#### Второй период контроля

##### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), её цели, задачи, средства.
2. Определение понятия "адаптивная физическая культура", ее цели и основные компоненты(виды).
3. Составить комплексы упражнений по профилактике профессиональных травм и заболеваний.
4. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
5. Первая помощь при растяжении:
6. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
7. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры
8. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
9. Студенческий спорт, его организационные особенности.
10. Понятие и функции физической культуры.
11. История Олимпийских игр и их значение.
12. Массовый спорт, его цели и задачи.
13. Измерение силы, быстроты, выносливости, гибкости.
14. Комплексное развитие физических качеств на учебных занятиях.
15. Раскройте понятие «активный отдых» и дайте характеристику основных форм его организации.
16. Что такое оздоровительная гимнастика?
17. Ограничения в занятиях физической культурой при различных заболеваниях.
18. Расскажите о внешних признаках утомления, проявляющихся во время занятий физическими упражнениями
19. Механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания.

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

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

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Лекции

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

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

### 2. Зачет

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

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к 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».

### 3. 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».

### 4. 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.
- работать 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.

### 5. 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.

### 6. 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.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

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

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

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