

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 19.10.2022 13:52:40
Уникальный программный ключ:
9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	Элективные курсы по физической культуре и спорту

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	География. Биология
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель		<i>Шапошникова Марина</i>	Шапошникова Марина Викторовна

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	26.06.2019	<i>Черкасов Иван Федорович</i>
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	1	17.09.2020	<i>Черкасов Иван Федорович</i>

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	11
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	15
7. Перечень образовательных технологий	16
8. Описание материально-технической базы	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 9,11 з.е., 328 час.

1.3 Изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена».

1.4 Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе», «Здоровьесбережение как фактор повышения качества образования», «Физическая культура».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- 2) понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- 3) формирование мотивационно-ценостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 4) приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

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

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ОПК-7 способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ ОПК.7.1 Знать субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ. ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни. УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний. УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ОПК.7.1 Знать субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ.	3.1 Значение оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
2	ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений	У.2 осуществлять творческий подход в коллективных формах занятий физической культурой

3	ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	В.2 основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	3.2 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.1 методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В.1 средствами и методами укрепления индивидуального 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
	CPC	
Итого по дисциплине	324	324
Первый период контроля		
<i>Основные аспекты содержания и методики физического воспитания</i>	216	216
Социокультурные основы физической культуры	18	18
Психолого – педагогические основы физической культуры.	20	20
Медико-биологические основы физической культуры	20	20
Физические способности человека	28	28
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	20	20
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	20	20
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	30	30
Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	20	20
Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте	10	10
Основные понятия об игре, значение подвижных игр в физическом воспитании детей	20	20
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	10	10
Итого по видам учебной работы	216	216
<i>Форма промежуточной аттестации</i>		
не предусмотрена		-
Итого за Первый период контроля		216
Второй период контроля		
<i>Основы спортивно-технической подготовки</i>	108	108
Оздоровительная гимнастика	26	26
Баскетбол	20	20
Волейбол	20	20
Лёгкая атлетика	24	24
Подвижные игры	18	18
Итого по видам учебной работы	108	108
<i>Форма промежуточной аттестации</i>		
Зачет		4
Итого за Второй период контроля		112

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

3.1 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания <i>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</i> ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.2 (ОПК.7.2), В.2 (ОПК.7.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), В.1 (УК.7.3), У.1 (УК.7.2)	216
1.1. Социокультурные основы физической культуры <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> 1. Физическая культура общества и человека, понятия физической культуры личности. 2. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепления здоровья, физического совершенствования и формирования здоро-вого образа жизни. 3. Современное олимпийское и физкультурно – массовое движение. Учебно-методическая литература: 1, 7, 10, 11, 17, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	18
1.2. Психолого – педагогические основы физической культуры. <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> 1. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и кон-троля физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. 2. Основные формы и виды физических упражнений. 3. Понятия телосложения и ха-рактеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. 4. Основные технико – тактические действия в избранном виде спорта. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 7, 10, 11, 17, 20, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	20
1.3. Медико-биологические основы физической культуры <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> 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. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 10, 11, 20, 21, 22, 24 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	20
1.4. Физические способности человека <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> 1.Основные физические способности (качества). 2. Понятия – сила, быстрота, лов-кость, гибкость, выносливость. 3. Абсолютная, относительная сила. Развитие си-лы. 4. Воспитание двигательно-координационных способностей Учебно-методическая литература: 3, 4, 6, 7, 10, 17, 19, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	28
1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> 1. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. 2. Основные разделы и этапы физического обучения и воспитания. 3. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физическими упражнениями. 4. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. 5. Формы и содержание самостоятельных занятий. 6. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 8, 11, 17, 20, 21, 22, 23, 24 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	20

<p>1.6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Диагностика и самодиагностика организма занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>2. Исследование и оценка физического развития.</p> <p>3. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития.</p> <p>4. Исследование и оценка функционального состояния.</p> <p>5. Исследование и оценка функционального состояния дыхательной системы.</p> <p>6. Контроль за физической подготовленностью.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 5, 7, 21, 22, 23, 24</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	20
<p>1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> <p>2. Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки и задачи, решаемые в ней.</p> <p>3. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения.</p> <p>4. Задачи решаемые в процессе ППФП.</p> <p>5. Средства и методические основы построения ППФП.</p> <p>6. Методика и формы построения занятий в ППФП</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 7, 10, 11, 17, 20, 22, 24</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3</p>	30
<p>1.8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.</p> <p>2. Методические основы производственной физической культуры.</p> <p>3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств пфк</p> <p>4. Производственная физическая культура в рабочее время.</p> <p>5. Производственная гимнастика.</p> <p>6. Методика составления и проведения комплекса упражнений физкультурной паузы.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 5, 8, 11, 21, 22, 23, 24</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	20
<p>1.9. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. О правовом управлении ФКиС в России.</p> <p>2. Общие положения федерального закона РФ «О ФКиС в Российской Федерации».</p> <p>3. Организация деятельности в области ФКиС.</p> <p>Учебно-методическая литература: 10, 11, 17</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	10
<p>1.10. Основные понятия об игре, значение подвижных игр в физическом воспитании детей</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Понятие «подвижная игра».</p> <p>2. Классификация подвижных игр.</p> <p>3. Место игр в решении задач физического воспитания.</p> <p>4. Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр</p> <p>5. Принципы обучения подвижным играм.</p> <p>6. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры.</p> <p>7. Подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения.</p> <p>Учебно-методическая литература: 3, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 21, 24</p>	20
<p>1.11. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.</p> <p>2. Функциональные резервы организма.</p> <p>3. Физическое самовоспитание</p> <p>Учебно-методическая литература: 7, 8, 11, 21, 22, 24</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	10

2. Основы спортивно-технической подготовки	108
Формируемые компетенции, образовательные результаты:	
УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.1 (УК.7.2), В.1 (УК.7.3) ОПК-7: У.2 (ОПК.7.2)	
2.1. Оздоровительная гимнастика <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> 1. Основы биомеханики гимнастических упражнений. 2. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. 3. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, правила страховки и самостраховки. 4. Оказание первой помощи при получении травм. 5. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. 6. Способы обучения и проведения общеразвивающим упражнениям.	26
Учебно-методическая литература: 1, 2, 7, 8, 17, 20, 21, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	
2.2. Баскетбол <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> 1. Терминология баскетбола. 2. Влияния игровых упражнений на развитие координационных способностей. 3. Воспитание нравственных и волевых качеств. 4. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. 5. Организация и проведение соревнований. 6. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.	20
Учебно-методическая литература: 7, 11, 13, 14, 17, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	
2.3. Волейбол <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> 1. Терминология волейбола. 2. Влияния игровых упражнений на развитие координационных способностей. 3. Воспитание нравственных и волевых качеств. 4. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. 5. Организация и проведение соревнований. 6. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.	20
Учебно-методическая литература: 1, 3, 11, 15, 16, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	
2.4. Лёгкая атлетика <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> 1. Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. 2. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. 3. Правила проведения соревнований. 4. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. 5. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.	24
Учебно-методическая литература: 4, 7, 11, 22, 24, 25, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	
2.5. Подвижные игры <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> 1. Определение подвижной игры. 2. Классификация подвижных игр. 3. Характеристика подвижной игры. 4. Требования к подбору игр. 5. Создание условий для проведения игр. 6. Методика проведения подвижных игр для разного возраста. 7. Разновидность подвижных игр.	18
Учебно-методическая литература: 7, 8, 11, 12, 13, 17, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Тулякова О.В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тулякова О.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020.— 106 с.	http://www.iprbookshop.ru/93804.html
2	Кукоба Т.Б. Фитнес-технологии. Курс лекций [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кукоба Т.Б.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский педагогический государственный университет, 2020.— 234 с.	http://www.iprbookshop.ru/94691.html
3	Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]/ Платонов В.Н.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2019.— 656 с.	http://www.iprbookshop.ru/83625.html
4	Замчий Т.П. Основы скоростно-силовой подготовки в силовых видах спорта [Электронный ресурс]: электронное учебное пособие/ Замчий Т.П., Назаренко Ю.Ф., Матук С.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019.— 68 с	http://www.iprbookshop.ru/95623.html
5	Острые и неотложные состояния при занятиях спортом: алгоритм действий врача [Электронный ресурс]/ Г.А. Макарова [и др].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2019.— 280 с.	http://www.iprbookshop.ru/88472.html
6	Николаев А.А. Развитие силы у спортсменов [Электронный ресурс]/ Николаев А.А., Семенов В.Г.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2019.— 208 с.	http://www.iprbookshop.ru/88470.html
7	Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Сафошин [и др].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский педагогический государственный университет, 2019.— 392 с.	http://www.iprbookshop.ru/94698.html
8	Организационно-методические основы применения комплексов общеразвивающих упражнений в образовательном процессе : учебно-методическое пособие / О.В. Байгужина, О.А. Комиссарова, О.Б. Никольская, М.В. Шапошникова. – Челябинск : Изд-во Юж.-Урал. гос. гуманитар.-пед. ун-та, 2020. – 167 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/8476
9	Подвижные игры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ О.С. Шалаев [и др].— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019.— 158 с.	http://www.iprbookshop.ru/95631.html
10	Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Электронный ресурс]/ Зациорский В.М.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2019.— 200 с.	http://www.iprbookshop.ru/88525.html
11	Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.	http://www.iprbookshop.ru/22227.html
Дополнительная литература		
12	Бойко Е.А. Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет [Электронный ресурс]/ Бойко Е.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: РИПОЛ классик, 2008.— 256 с.	http://www.iprbookshop.ru/37426.html
13	Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе : учебное пособие / Коняхина Г.П. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2010
14	Обучение технике игры в баскетбол [Текст]: методические рекомендации / сост.: М.М. Степанова, К.С. Степанов. – Челябинск : Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – 50 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2040
15	Волейбол [Электронный ресурс]: энциклопедия/ — Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2016.— 624 с.	http://www.iprbookshop.ru/57789.html
16	Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.А. Гераськин [и др].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 280 с.	http://www.iprbookshop.ru/65006.html

17	Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: учебник для вузов физической культуры и спорта/ Матвеев Л.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2020.— 344 с	http://www.iprbookshop.ru/98646.html
18	Губа В.П. Теория и методика спортивных игр [Электронный ресурс]: учебник/ Губа В.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2020.— 720 с.	http://www.iprbookshop.ru/98644.html
19	Якубов В.В. Методические рекомендации для развития силовых качеств у студентов посредством круговой тренировки [Электронный ресурс]/ Якубов В.В., Гребенщикова В.Н., Беседин А.Г.— Электрон. текстовые данные.— Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013.— 48 с.	http://www.iprbookshop.ru/61190.html
20	Крижевецкая О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Крижевецкая О.В., Ивко И.А.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018.— 120 с.	http://www.iprbookshop.ru/95609.html
21	Сарайкин, Д.А. Медико-биологический контроль в спорте: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГПУ /Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера». – 2018. – 131с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/
22	Морозов, В. О. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / В. О. Морозов, О. В. Морозов. — 3-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2015. — 214 с.	https://e.lanbook.com/book/72665
23	Организация и методика проведения занятий по гимнастике и атлетической подготовке студентов вузов, проходящих военное обучение [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ А.В. Куршев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015.— 192 с.	www.iprbookshop.ru/63762.html
24	Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Гуревич И.А.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2011.— 349 с.	http://www.iprbookshop.ru/20159.html
25	Зеличенок В.Б. Легкая атлетика. Том 1. А - Н [Электронный ресурс]: энциклопедия/ Зеличенок В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Человек, 2012.— 707 с.	http://www.iprbookshop.ru/27564.html
26	Кравцова Л.М. Методика преподавания легкой атлетики в образовательном учреждении : учебно-методическое пособие / Кравцова Л.М., Чикалин М.В. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 79 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/6617

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 методических рекомендаций по производственной гимнастике	https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/
2	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/
3	Министерство науки и высшего образования РФ	https://minobrnauki.gov.ru/

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

5.1. Описание показателей и критерии оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС			
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль		Промежуточная аттестация
	Реферат	Тест	
ОПК-7			
3.1 (ОПК.7.1)	+	+	+
В.2 (ОПК.7.3)	+	+	+
У.2 (ОПК.7.2)	+		+
УК-7			
3.2 (УК.7.1)	+	+	+
У.1 (УК.7.2)	+		+
В.1 (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 "Основные аспекты содержания и методики физического воспитания ":

1. Реферат

1. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
2. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности на выбор).
3. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
4. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
5. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
6. Организация здорового образа жизни.
7. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
8. Основные требования к организации здорового образа жизни.
9. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры.
10. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
11. Основы спортивной тренировки.
12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
13. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
14. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
15. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
16. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
17. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
18. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
19. Адаптация к физическим упражнениям.
20. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.

Количество баллов: 10

2. Тест

1. Что является основным средством самоконтроля и объективным показателем по которому можно судить о величине нагрузки?
 - а) глубина дыхания
 - б) самочувствие

- в) внешний вид
г) показатели ЧСС
2. Где и когда состоялись первые Олимпийские зимние игры?
- 1908 год Лондон (Англия)
 - 1920 год Антверпен (Бельгия)
 - 1924 год Шамони (Франция)
 - 1928 год Санкт-Мориц (Швейцария)
3. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный
- на формирование правильной осанки
 - на гармоничное развитие человека
 - на всестороннее и гармоничное физическое развитие
 - на умственные способности
4. Документом, представляющим все аспекты спортивного соревнования является:
- программа соревнований
 - положение о соревнованиях
 - правила соревнований
 - регламент соревнований
5. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...
- выносливость
 - координацию
 - гибкость
 - быстроту
6. Постоянный уход за телом, полостью рта, создание нормальных условий сна, которые необходимо соблюдать систематически, это гигиена...
- личная
 - совокупная
 - объединённая
 - коллективная
7. Один самых сильных факторов, влияющих на эффективность учебной и спортивной деятельности, — это:
- удовольствие
 - утомление
 - блаженство
 - наслаждение
8. Двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности, называются - упражнениями
- вспомогательными
 - соревновательными
 - специально-подготовительными
 - специальными
9. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена техники.
- экономичностью
 - вариативностью
 - стабильностью
 - эффективностью
10. Какие методы используются при обучении двигательным действиям...(Отметьте все позиции)
- расчленённо-конструктивного упражнения
 - избирательного воздействия
 - целостно-аналитического упражнения
 - сопряженного воздействия

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Основы спортивно-технической подготовки":

1. Реферат

- Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
- Методика овладения передвижения на лыжах.
- Овладение гимнастической терминологией.
- Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
- Основы методики самомассажа.
- Методика корректирующей гимнастики для глаз.
- Разработка и проведение комплексов утренней гимнастики.
- Физическая культура народов Древней Греции.

10. Физическая культура Древнего Рима.
 11. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
 12. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
 13. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
 14. Методика проведения учебно-тренировочного занятия
 15. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
 16. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
 17. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
 18. Физическая культура в средние века.
 19. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
 20. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физическими упражнениями (спортом).
 21. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
 22. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
 23. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
- Количество баллов: 20

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

Форма контроля не предусмотрена

Второй период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Характеристика системы физической культуры.
3. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
5. Общее понятие о рефлексе. Адаптация – как условие сохранения здоровья человека. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
6. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
7. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
9. Общее понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Содержательные особенности и характеристики ЗОЖ. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка человеком и отражение в реальном поведении личности.
10. Работоспособность и влияние на неё различных факторов.
11. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период сессии.
12. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
13. Методические принципы и методы физического воспитания.
14. Основы и этапы обучения движению. Краткая характеристика воспитания основных физических качеств.
15. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
16. Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика основных её видов.
17. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
18. Массовый спорт его цели и задачи. Краткая характеристика студенческого спорта.
19. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
20. Формы и краткое содержание самостоятельных занятий.
21. Краткая характеристика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
22. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности занятий для женщин.

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

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

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Зачет

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

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критерии выставления зачета и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путем самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

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

2. Тест

Тест это система стандартизованных 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.

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».

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Игровые технологии

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. спортивный зал
3. тренажерный зал
4. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC