

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 12.04.2022 09:46:09
Уникальный программный ключ:
9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
B1.O	Физическая культура

Код направления подготовки	44.03.01
Направление подготовки	Педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	История
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель			Никольская Олеся Борисовна

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	
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	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	20
7. Перечень образовательных технологий	22
8. Описание материально-технической базы	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Физическая культура» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Физическая культура» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности».

1.4 Дисциплина «Физическая культура» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Элективные курсы по физической культуре и спорту», для проведения следующих практик: «производственная практика (педагогическая в каникулярный период)».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Способствовать гармоничному развитию студентов и умению поддерживать уровень физической подготовки.

1.6 Задачи дисциплины:

1) понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2) формировать мотивационно-ценное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

3) овладеть системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие.

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 Знать значение физической культуры в жизнедеятельности человека
2	ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений	У.1 Уметь адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей

	3 ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	В.1 Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
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 Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.2 Различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 Средства и методы 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
	Л	CPC	
Итого по дисциплине	10	54	64
Первый период контроля			
<i>Научно-методические основы формирования физической культуры личности (Ч.1)</i>	6		6
Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2		2
Методика самоконтроля работоспособности усталости и утомления при занятиях физической культуры и спортом	2		2
Функциональные пробы	2		2
<i>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (Ч.1)</i>		26	26
Общая физическая подготовка		10	10
Легкая атлетика		10	10
Оздоровительная гимнастика		6	6
Итого по видам учебной работы	6	26	32
<i>Форма промежуточной аттестации</i>			
Зачет			4
Итого за Первый период контроля			36
Второй период контроля			
<i>Научно-методические основы формирования физической культуры личности (Ч.2)</i>	4		4
Основные виды физической культуры и спорта и их функции	2		2
История развития физической культуры	2		2
<i>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (Ч.2)</i>		28	28
Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши).		14	14
Легкая атлетика		14	14
Итого по видам учебной работы	4	28	32
<i>Форма промежуточной аттестации</i>			
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)
1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (Ч.1) Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2) УК-7: 3.2 (УК.7.1), В.2 (УК.7.3)	6
1.1. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями 1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. 2. Формы, содержание самостоятельных занятий. 3. Управление самостоятельными занятиями 4. Виды диагностики при регулярных самостоятельных занятиях Учебно-методическая литература: 1, 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3	2
1.2. Методика самоконтроля работоспособности усталости и утомления при занятиях физической культуры и спортом 1. Понятие «здоровье» и «нагрузка» 2..Физические качества и способности человека и способы их развития. 3. Физические упражнения, как средство профилактики утомления. 4. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. Учебно-методическая литература: 1, 4, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 4	2
1.3. Функциональные пробы 1. Показания к проведению функциональных проб 2. Классификация функциональных проб 3. Функциональное состояние нервной системы и нервно-мышечного аппарата 4. Ортостатические пробы 5. Функциональное состояние системы внешнего дыхания Учебно-методическая литература: 1, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 4	2
2. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (Ч.2) Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2), 3.2 (УК.7.1) ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3)	4
2.1. Основные виды физической культуры и спорта и их функции 1. Физическая культура как часть культуры общества. 2. Значение физической культуры в жизни общества. 3. Понятие «здоровье» и «нагрузка». 4. Физические качества и способности человека и способы их развития. Учебно-методическая литература: 9, 14, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	2
2.2. История развития физической культуры 1. Предмет и задачи истории физической культуры и спорта. 2. Истоки физической культуры. 3.Происхождение физических упражнений и игр. Учебно-методическая литература: 1 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 4	2

3.2 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (Ч.1)	26

<p>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</p> <p>УК-7: В.2 (УК.7.3) ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3)</p>	
<p>1.1. Общая физическая подготовка</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Методика составления комплексов упражнений по ОФП для индивидуальных самостоятельных занятий.</p> <p>2. Перечислить основные физические качества.</p> <p>3. Абсолютная и относительная сила</p> <p>4. Выносливость. Связь с сердечно-сосудистой и дыхательной системой.</p> <p>5. Быстрота. Методы развития.</p> <p>6. Круговая тренировка</p> <p>Учебно-методическая литература: 5, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3</p>	10
<p>1.2. Легкая атлетика</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Правила соревнований по легкой атлетике.</p> <p>2. Техника элементов бега на средние дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование)</p> <p>3. Техника эстафетного бега.</p> <p>4. Техника прыжка в длину</p> <p>5. Толкание ядра.</p> <p>6. Техника безопасности на уроках легкой атлетикой.</p> <p>7. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой.</p> <p>8. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой.</p> <p>Учебно-методическая литература: 5, 6, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3</p>	10
<p>1.3. Оздоровительная гимнастика</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Методические особенности гимнастики</p> <p>2. Характеристика средств гимнастики</p> <p>3. Оздоровительные виды гимнастики</p> <p>4. Составление комплексов на 32 счета</p> <p>5. Самоконтроль при занятиях гимнастикой</p> <p>6. Комплексы общеразвивающих упражнений на 32 счета</p> <p>7. Основы биомеханики гимнастических упражнений</p> <p>Учебно-методическая литература: 16, 21 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	6
2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (Ч.2)	28
<p>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</p> <p>ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2) УК-7: В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2)</p>	
<p>2.1. Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши).</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Аэробика (девушки):</p> <p>1. Выбор упражнений для занятий аэробикой.</p> <p>2. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в занятии по аэробике.</p> <p>3. Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике.</p> <p>4. Термины движений рук, используемые в аэробике.</p> <p>5. Методика проведения занятий аэробикой.</p> <p>6. Режим занятий и регулирование нагрузки.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши):</p> <p>1. Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовкой.</p> <p>2. Занятия атлетической гимнастикой в тренажерных залах.</p> <p>Учебно-методическая литература: 8, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 4</p>	14

2.2. Легкая атлетика

14

Задание для самостоятельного выполнения студентом:

1. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой.
2. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики.
3. Техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание).
4. Правила проведения соревнований.
5. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Учебно-методическая литература: 6, 7

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 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	Иванов, А. С. Физическая культура. Теоретический курс : учебное пособие / А. С. Иванов, В. В. Трунин. — Санкт-Петербург : СПбГК им. Н.А. Римского-Корсакова, 2016. — 74 с.	https://e.lanbook.com/book/74782
2	Адаптивная физическая культура в образовательном пространстве педагогического вуза : учебно-методическое пособие / составитель Л. Г. Стамова. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2018. — 83 с.	https://e.lanbook.com/book/115047
3	Мельникова Ю.А. Основы прикладной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мельникова Ю.А., Спиридонова Л.Б.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003.— 68 с.	http://www.iprbookshop.ru/64995.html
4	Сырвачева И.С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сырвачева И.С., Зуев С.Н., Сырвачев В.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 146 с.	http://www.iprbookshop.ru/73331.html
5	Физическая культура. Контроль функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010.— 120 с.	http://www.iprbookshop.ru/25806.html
6	Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»)/ Кравчук В.И.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013.— 184 с.	http://www.iprbookshop.ru/56428.html
7	Забелина Л.Г. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е.— Электрон. текстовые данные.— Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010.— 59 с.	http://www.iprbookshop.ru/44667.html
8	Комплексно-комбинированные занятия оздоровительной гимнастикой [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В.А. Гриднев [и др].— Электрон. текстовые данные.— Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019.— 81 с.	http://www.iprbookshop.ru/99762.html
9	Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019.— 131 с.	http://www.iprbookshop.ru/85832.html
10	Зайцева И.П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Зайцева И.П.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019.— 206 с.	http://www.iprbookshop.ru/83818.html
Дополнительная литература		
11	Чучалина А.И. Производственная практика студентов специальности «Физическая культура и спорт» и направления «Физическая культура» заочной формы обучения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чучалина А.И., Калугина М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009.— 69 с	www.iprbookshop.ru/64972.html
12	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.	http://www.iprbookshop.ru/31239.html
13	Никольская, О.Б. Скандинавская ходьба: методические рекомендации для студентов ЧГПУ / О.Б. Никольская. - Челябинск, 2016. – 34 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/753
14	Фомина, Л.Б. Подготовка к сдаче норм ГТО по легкой атлетике. Спринтерский бег: методические рекомендации / Л.Б. Фомина, О.Б. Никольская, С.Ю. Червоткина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГПУ, 2017. – 58 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2052

15	Черная, Е.В. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, Е.В. Черная, О.С. Сайранова. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1939
16	Коняхина, Г.П. Педагогические и организационно-методические основы обучения школьников элементам аэробики. [Текст] Учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, Л.М. Конев, О.С. Сайранова – Челябинск: Изд-во Цицеро, 2018. - 88 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2041
17	Титов, А.А. Организационно-методические основы проведения круговой тренировки: учебно-методическое пособие / А.А. Титов. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 96 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/5128
18	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/handle/123456789/4897
19	Блинков, С. Н. Самоконтроль обучающихся на занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / С. Н. Блинков. — Самара : СамГАУ, 2018. — 47 с.	https://e.lanbook.com/book/109451
20	Первая помощь : учебное пособие / О. А. Мальков, А. А. Говорухина, А. А. Новоселова, Е. А. Багнетова. — Сургут : СурГПУ, 2019. — 81 с.	https://e.lanbook.com/book/151879
21	Магомедов, Р. Р. Фитбол-аэробика и степ-аэробика : учебно-методическое пособие / Р. Р. Магомедов, Н. Н. Голякова, О. А. Голяков ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : СГПИ, 2019. — 176 с.	https://e.lanbook.com/book

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	Яндекс–Энциклопедии и словари	http://slovari.yandex.ru
2	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/default.aspx
3	Педагогическая библиотека	http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php
4	Каталог электронных образовательных ресурсов	http://fcior.edu.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
	Мультимедийная презентация	Реферат	Терминологический словарь/глоссарий	Тест	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	
ОПК-7						
3.1 (ОПК.7.1)		+	+			+
У.1 (ОПК.7.2)			+		+	+
В.1 (ОПК.7.3)	+			+	+	+
УК-7						
3.2 (УК.7.1)		+	+	+		+
У.2 (УК.7.2)	+	+				+
В.2 (УК.7.3)		+	+	+	+	+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Научно-методические основы формирования физической культуры личности (Ч.1)":

1. Реферат

Формирование ценностных ориентаций школьников на физическую культуру и спорт.

2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.

4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.

8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)

10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.

11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.

12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.

Количество баллов: 10

2. Терминологический словарь/глоссарий

Бсолютная сила характеризует максимальные силовые показатели, замеренные каким-либо способом, например, динамометром.

Амплитуда движения — величина пути перемещения частей тела. Она может определяться в условных величинах (градусах), линейными мерами (длина шага) и условными обозначениями (полуприседание) или внешними ориентирами (наклониться, достать носки ног), ориентирами на собственном теле (хлопок о колено правой ноги).

Быстрота — способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота — это способность выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени. Учитывая множественность форм проявления быстроты движений и их специфичность, этот термин в настоящее время заменяется термином «скоростные способности».

Временные характеристики. К времененным характеристикам относится длительность выполнения упражнений и его отдельных элементов, отдельных статических положений и темп движения. Большое значение имеет темп движений — количество движений в единицу времени или частота повторения циклов движений. Изменение темпа движений приводит к увеличению или уменьшению физической нагрузки.

Выносливость — способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности.

Выносливость — это способность человека обусловленное время выполнять заданный режим физической работы без снижения ее эффективности. В практике физической культуры выделяют 2 основных вида выносливости — общую (аэробную) и специальную. Под общей выносливостью понимают способность человека длительно выполнять физическую работу с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и систем организма. Выносливость по отношению к конкретному виду деятельности называют специальной.

Выразительность движения — выражение психического состояния ребенка через выполнение упражнений с эмоциональным отражением замысла: мимики, экспрессии и т.д.

Гибкость — способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (Ч.1)":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Тесты ОФП:

Прыжок в длину с места, см. ж 180 170-179 160-169 150-159 130-149

м 230 210-229 200-209 190-199 160-189

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз Ж 51-60 41-50 31-40 21-30 20; м 60 55-59 50-54 46-49 45

В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз м 10 7-9 5-6 3-4 2

Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз м/ж 145 136-144 125-135 116-124 115

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз ж 41 31-40 26-30 21-25 20

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз 10 7-9 4-6 3 2

Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) м 13 10-12 8-9 6-7 5

Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз ж 18-20 14-16 8-10 5-7 2-4

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз м 15 13 11 8 6

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см) ж +16 +11-15 +8-10 +5-6 +4 ; м +13 +8-12 +5-7 +2-4 +1

Оздоровительная гимнастика:

4 – балла – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

3 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо).

Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

2 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.

1 – балл - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

Количество баллов: 20

2. Мультимедийная презентация

1. Виды спорта (студент выбирает самостоятельно)
2. Здоровый образ жизни
3. Зимние виды спорта
4. Чемпионат мира в России
5. Виды физической культуры и спорта
6. Возникновение первых спортивных соревнований.
7. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.
8. История зарождения древних Олимпийских игр.
9. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.
10. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).

«Физическая культура»

1. Виды спорта (студент выбирает самостоятельно)
2. Здоровый образ жизни
3. Зимние виды спорта
4. Чемпионат мира в России
5. Виды физической культуры и спорта
6. Возникновение первых спортивных соревнований.
7. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.
8. История зарождения древних Олимпийских игр.
9. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.
10. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).

Количество баллов: 25

3. Реферат

1. Понятие "здоровье", его содержание и свойства.
2. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
3. Составляющие здорового образа жизни.
4. Специальная физическая подготовка, ее цель и содержание.
5. Спортивная классификация, ее структура.
6. Спортивный отбор и ориентация.
7. Средства физической культуры в совершенствовании организма.
8. Структура подготовленности: техническая, физическая, тактическая, психическая.
9. Тактика, тактические приемы в спортивных играх.
10. Управление функциональным состоянием в процессе самостоятельных занятий.
11. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
12. Физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.
13. Формы занятий физическими упражнениями.
14. Функциональные системы организма.
15. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

Количество баллов: 20

4. Терминологический словарь/глоссарий

Уделить внимание следующим понятиям: адаптация, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическая подготовка, физические качества, оздоровительная физическая культура, лечебная физическая культура, антропометрия, аутогенная тренировка, ациклические, быстрота, выносливость, гибкость, здоровье, оптимальная двигательная активность, самоконтроль, спортивная тренировка, утомление, частота сердечных сокращений (ЧСС).

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Научно-методические основы формирования физической культуры личности (Ч.2)":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Прыжок в длину с места, см. ж 180 170-179 160-169 150-159 130-149

м 230 210-229 200-209 190-199 160-189

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз Ж 51-60 41-50 31-40 21-30 20 м 60 55-59 50-54 46-49 45

В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз м 10 7-9 5-6 3-4 2

Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз м/ж 145 136-144 125-135 116-124 115

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз ж 41 31-40 26-30 21-25 20

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз 10 7-9 4-6 3 2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) м 13 10-12 8-9 6-7 5
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз ж 18-20 14-16 8-10 5-7 2-4
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз м 15 13 11 8 6
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см) ж +16 +11-15 +8-10
+5-6 +4
м +13 +8-12 +5-7 +2-4 +1

Количество баллов: 10

2. Мультимедийная презентация

1. Общая физическая подготовка: цели и задачи
2. Организация физического воспитания
3. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
4. Питание спортсменов
5. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
6. Развитие быстроты
7. Развитие двигательных способностей
8. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы.
9. Развитие силы и мышц
10. Развитие экстремальных видов спорта
11. Роль физической культуры
12. Спорт высших достижений
13. Утренняя гигиеническая гимнастика
14. Физическая культура и физическое воспитание
15. Физическое воспитание в семье
16. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

Количество баллов: 15

3. Тест

1. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей называется:
 - A) физическая подготовка.
 - B) биологическая подготовка.
 - C) химическая подготовка.
 - D) физиологическая подготовка.
2. Под «здоровьем» понимается такое комфортное состояние человека, при ко-тором:
 - A) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы.
 - B) он бодр и жизнерадостен
 - C) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается.
 - D) наблюдается всё вышеуказанное.
3. Что является основным средством физического воспитания?
 - A) физическое упражнение.
 - B) массаж и водные процедуры.
 - C) гигиена и закаливание.
 - D) аутогенная тренировка.
4. Под техникой физического упражнения понимается;
 - A) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия.
 - B) эстетичное выполнение двигательного действия.
 - C) выполнение двигательного действия с заданной амплитудой.
 - D) 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:
 - A) теоретическая подготовка.
 - B) идеальная подготовка.
 - C) информационная подготовка.
 - D) такого педагогического процесса не существует.
6. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется:
 - A) сила.
 - B) быстрота.
 - C) гибкость.
 - D) выносливость.
7. Что из перечисленного не является физическим качеством:
 - A) 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.
- Количество баллов: 15
- Типовые задания к разделу "Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (Ч.2)":
- 1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений**
- Легкая атлетика
- | Упражнение | Баллы |
|--|---|
| 5 4 3 2 1 | |
| Челночный бег 4x9 м., сек | ж 9,6 9,7-10,0 10,1-11,1 11,2-11,6 11,7 |
| м 9,2 9,3-9,6 9,7-10,2 10,3-10,7 10,8 | |
| Спринтерский бег 100 м., сек | ж 15,7-15,9 16,0-16,9 17,0-17,8 17,9-18,6 18,7 |
| м 13,2-13,7 13,8-13,9 14,0-14,2 14,3-14,5 14,6 | |
| Спринтерский бег 60м, сек | ж 9,6 9,7-10,6 10,7-10,9 11,0-11,1 11,2-11,5 |
| м 8,7 8,8-9,7 9,8-10,0 10,1-10,3 10,4-10,7 | |
| Бег 300м., мин. | ж 57,0 1.03,0 1.10,0 1.20,0 1.35,0 |
| Бег 500м., мин. | 2,15-2,29 2,30-2,44 2,45-2,54 2,55-2,59 3,00-3,10 |
| Бег 1000 м., мин. | м 4,00-4,14 4,15-4,34 4,35-4,54 4,55-4,59 5,00 |
| Бег 400 м., мин. | 1.00,00 1.03,00 1.06,00 1.13,00 1.17,00 |
| Бег 2км., мин. | ж 10,30 10,45 11,05 11,20 11,35 |
| Бег 3 км., мин. | м 12,30 12,45 13,15 13,30 14,0 |
| Метание гранаты, м. | ж 21 20-18 17-15 14 13 |
| м 38 37-34 32-33 28-31 27 | |
| Эстафетный бег 4x100 метров | 1 2 3 |
- Задание выполнено с двумя ошибками Задание выполнено с одной ошибкой Передача и прием эстафетной палочки выполнен без ошибок на всех этапах

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз 51-60 41-50 31-40 21-30 20
 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз 41 31-40 26-30 21-25 20
 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз 10 7-9 4-6 3 2
 Количество баллов: 25

2. Реферат

1. Понятие "здоровье", его содержание и свойства.
2. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
3. Составляющие здорового образа жизни.
4. Специальная физическая подготовка, ее цель и содержание.
5. Спортивная классификация, ее структура.
6. Спортивный отбор и ориентация.
7. Средства физической культуры в совершенствовании организма.
8. Структура подготовленности: техническая, физическая, тактическая, психическая.
9. Тактика, тактические приемы в спортивных играх.
10. Управление функциональным состоянием в процессе самостоятельных занятий.
11. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
12. Физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.

1. Управление функциональным состоянием в процессе самостоятельных занятий.
2. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
3. Физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.
4. Формы занятий физическими упражнениями.
5. Функциональные системы организма.
6. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
7. Этапы обучения движениям.
8. Положение о соревнованиях.
9. Способы проведения соревнований.
10. Место строевой подготовки в организации учебно-тренировочного занятия.
11. Место ОРУ в организации учебно-тренировочного занятия.
12. Тематическое планирование учебно-тренировочных занятий.
13. Годовое планирование учебно-тренировочных занятий.
14. План-конспект учебно-тренировочного занятия.

Количество баллов: 25

3. Терминологический словарь/глоссарий

Адаптация – совокупность реакций организма, обеспечивающих приспособление организма или органа к изменению окружающей среды.

Анаэробная работоспособность – возможность организма, совершать кратковременную и интенсивную работу, используя анаэробный путь энергообеспечения, за счет расщепления энергетических веществ.

Антрапометрия – это измерение морфологических и функциональных показателей, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития.

Аутогенная тренировка – психотерапевтический метод воздействия, основанный на самовнушении и саморегуляции, при котором человек путем упражнений обучается релаксации (релаксация-уменьшение напряжения, ослабление).

Ациклические упражнения – упражнения, не обладающие слитной повторяемостью циклов, имеющие четко выраженные начало и завершение движения: прыжки, метания, поднимание тяжестей, гимнастические и акробатические элементы.

Аэробная работоспособность – возможность организма использовать аэробный путь энергообеспечения, с участием кислорода, т.е. совершать длительную работу, обеспечивая энергетические расходы за счет окисления углеводов, жиров и белков.

Быстрота – это комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции (ДР).

Врабатывание – начальный период работы, при котором происходит переход функций организма и обмена веществ от уровня покоя до уровня, необходимого для выполнения данной работы.

Выносливость – способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению.

Гибкость – это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гиподинамия – ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни,
Гипоксия – понижение содержания кислорода в тканях и органах.

Двигательное умение – это способность выполнять двигательные действия, концентрируя внимание на основе техники, т.е. на самом движении.

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически, и действия отличаются надежностью.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха. В среднем, у нетренированных мужчин ЖЕЛ – 3500 мл, у женщин – 3000 мл; у тренированных соответственно 4700 и 3500 мл.

за одно сокращение выбрасывается больший объем крови, а паузы для отдыха увеличиваются. ЧСС в состоянии покоя измеряется утром после сна в положении лежа.

Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направленное на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия и основанное на выполнение норм, правил и требований личной и общественной гигиены.

Здоровье – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех органов и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления, здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Понятие «практически здоров» означает, что наблюдающиеся в организме некоторые отклонения от нормы, не отражаются существенно на самочувствии и трудоспособности.

Ловкость определяют, как способность быстро овладеть новыми движениями и, как способность быстро перестраивать свою деятельность в зависимости от обстановки.

Оптимальная двигательная активность – научно-обоснованный объем двигательной активности индивидуума, соответствующий полу, возрасту, состоянию здоровья и позволяющий укрепить здоровье, повысить умственную и физическую работоспособность, улучшить физическое и функциональное состояние организма. Оптимальная нагрузка характеризуется таким сочетанием нагрузки и отдыха, когда организм занимающегося восстанавливается относительно медленно, в связи со значительной потерей работоспособности (но не более суток).

Потребление кислорода (ПК) – важный показатель, отражающий функциональное состояние дыхательной и кровеносной систем.

Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовить организм к предстоящей работе.

Самоконтроль – наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Соревнование – экстремальная ситуация, в которой проявляются максимальные возможности.

Спорт – это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности.

Спортивная тренировка – целенаправленный, системно организованный процесс совершенствования физических и духовных способностей личности, осуществляется посредством регулярных занятий физическими упражнениями.

Стресс – состояние общего напряжения организма, возникающее под действием чрезвычайного раздражителя.

Утомление – это функциональное состояние, возникающее вследствие продолжительной и интенсивной работы. Оно характеризуется снижением работоспособности и появлением чувства усталости.

Физическая культура – это часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека посредством применения широкого круга средств – физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов.

Физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков. Различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, отвечающих специфике избранного вида спорта или трудовой деятельности.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

Физические качества – это функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека. В спортивной отечественной теории принято различать пять физических качеств: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, силу.

Физические упражнения – это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и выполняются по его закономерностям. Физические упражнения являются основным средством физического воспитания.

Физическое воспитание – вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Физическое здоровье – состояние организма человека, характеризующееся нормальным функционированием всех его органов и систем, и оптимальным уровнем адаптации.

Физкультурная минутка используется для расслабления и кратковременного отдыха. Физкультурная минутка проводится на рабочем месте в течение 1-3 минут. Направленность физических упражнений – местное воздействие на наиболее утомленную группу мышц или часть тела.

Физкультурная паузапредназначена для получения краткосрочного активного отдыха и профилактики снижения работоспособности. Физкультурная пауза выполняется обычно через 2-2,5 часа после начала работы в первой и второй половине дня. Она состоит из 5-8 упражнений, учитывающих особенности рабочей позы, совершаемых движений, степень тяжести и эмоционально-психологическую напряженность труда.

Форма самостоятельных занятий – способ организации занятий физическими упражнениями, обусловленный определенным содержанием и функциональным назначением

Уделить внимание следующим понятиям: адаптация, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическая подготовка, физические качества, оздоровительная физическая культура, лечебная физическая культура, антропометрия, аутогенная тренировка, ациклические, быстрота, выносливость, гибкость, здоровье, оптимальная двигательная активность, самоконтроль, спортивная тренировка, утомление, частота сердечных сокращений (ЧС)

Количество баллов: 25

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. Понятия общей и специальной физической подготовки.
2. Отличия понятий спортивная подготовка и спортивная тренировка.
3. Стороны подготовки спортсмена.
4. Средства спортивной подготовки.
5. Средства спортивной подготовки.
6. Роль разминки в тренировочном процессе.
7. Понятие «физическая нагрузка», эффект ее воздействия на организм.
8. Внешние признаки утомления.
9. Виды и параметры физических нагрузок.
10. Интенсивность физических нагрузок.
11. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
12. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.
13. Методика самоконтроля физического развития.
14. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
15. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
16. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.
17. Проведение функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
18. Проведение функциональных проб для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.
19. Самоконтроль — необходимая форма контроля человека за физическим состоянием.
20. Ведение дневника самоконтроля.

Второй период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Составить комплекс упражнений на 32 счета без предмета.
2. Составить комплекс упражнений на 32 счета с предметом.
3. Структура положения о соревнованиях.
4. Составить календарный план спортивных мероприятий.
5. Подобрать пять подвижных игр для спортивного зала.
6. Самоконтроль за физическим развитием.
7. Самоконтроль за функциональным состоянием организма
8. Гигиена самостоятельных занятий.
9. Учет тренироаочной нагрузки или корректировка планов.
10. Формы, особенности содержания занятий.
11. Самостоятельное измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений.
12. Составит комплекс утренней гигиенической гимнастики.
13. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
14. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
15. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
17. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
18. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
19. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
20. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.

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. Лекции

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

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

2. Зачет

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

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

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

3. 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 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.

5. Мультимедийная презентация

Мультимедийная презентация – способ представления информации на заданную тему с помощью компьютерных программ, сочетающий в себе динамику, звук и изображение.

Для создания компьютерных презентаций используются специальные программы: PowerPoint, Adobe Flash CS5, Adobe Flash Builder, видеофайл.

Презентация – это набор последовательно сменяющих друг друга страниц – слайдов, на каждом из которых можно разместить любые текст, рисунки, схемы, видео - аудио фрагменты, анимацию, 3D – графику, фотографию, используя при этом различные элементы оформления.

Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

1. Структуризация материала по теме;
2. Составление сценария реализации;
3. Разработка дизайна презентации;
4. Подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
5. Подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
6. Тест-проверка готовой презентации.

6. Терминологический словарь/глоссарий

Терминологический словарь/глоссарий – 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 глоссария:
 - дать точную формулировку термина в именительном падеже;
 - объемно раскрыть смысл данного термина.

7. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

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

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

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

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Игровые технологии
2. Развивающее обучение

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. тацевальный зал
3. тренажерный зал
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
 - Интернет-браузер