

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 17.10.2022 11:27:42
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 | Физическая культура |

| | |
|---|----------------------------------|
| Код направления подготовки | 44.03.01 |
| Направление подготовки | Педагогическое образование |
| Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль) | Технология и основы производства |
| Уровень образования | бакалавр |
| Форма обучения | заочная |

Разработчики:

| Должность | Учёная степень, звание | Подпись | ФИО |
|-----------------------|------------------------|------------|----------------------------------|
| Старший преподаватель | | <i>Миц</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 | 13.06.2019 | <i>Черкасов Иван</i> |
| Кафедра физического воспитания | Черкасов Иван Федорович | 1 | 17.09.2020 | <i>Черкасов Иван</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 | 16 |
| 7. Перечень образовательных технологий | 18 |
| 8. Описание материально-технической базы | 19 |

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: «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Педагогика», «Психология».

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: «учебная практика (педагогическая в каникулярный период)».

1.5 Цель изучения дисциплины:

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

1.6 Задачи дисциплины:

1) понимание роли физической культуры и развития личности и подготовки ее к профессиональной деятельности

2) знание естественных основ физической культуры и спорта, здоровья, как социальной ценности и здорового образа жизни

3) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

4) актуализировать социальную значимость физической культуры в формировании личности, подготовке к бытовой и профессиональной деятельности

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 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья 3.2 правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности |
| 2 | ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений | У.1 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. |

| | | |
|---|---|--|
| 3 | ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ. | B.1 средствами физической культуры для повышения устойчивости к различным условиям внешней среды B.2 навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха. |
|---|---|--|

| | | |
|---|---|--|
| 1 | УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни. | 3.3 роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире. |
| 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 использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни |
| 3 | УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | В.3 средствами и методами укрепления индивидуального здоровья. |

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

| Наименование раздела дисциплины (темы) | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | Итого часов |
|---|--|-----------|-------------|
| | Л | СРС | |
| Итого по дисциплине | 8 | 56 | 64 |
| Первый период контроля | | | |
| <i>Основные аспекты содержания физического воспитания</i> | 4 | 28 | 32 |
| Человек как биосоциальная система. | 4 | | 4 |
| Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | | 4 | 4 |
| Общая и специальная физическая подготовка. | | 8 | 8 |
| Фитнес технологии в физическом воспитании студентов | | 8 | 8 |
| Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физкультуры в регулировании работоспособности. | | 8 | 8 |
| Итого по видам учебной работы | 4 | 28 | 32 |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | | | |
| Зачет | | | 4 |
| Итого за Первый период контроля | | | 36 |
| Второй период контроля | | | |
| <i>Основы спортивно-технической подготовки.</i> | 4 | 28 | 32 |
| Воспитание основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости и тд.) | 4 | | 4 |
| Лёгкая атлетика. | | 6 | 6 |
| Подвижные игры. | | 6 | 6 |
| Фитнес. | | 8 | 8 |
| Баскетбол. | | 4 | 4 |
| Скандинавская хольба. | | 4 | 4 |
| 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. Основные аспекты содержания физического воспитания Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), 3.2 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: 3.3 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.3 (УК.7.3) | 4 |
| 1.1. Человек как биосоциальная система. 1. Организм человека как биосистема 2. Основные физиологические функции организма 3. Функциональные системы организма 3.1.Опорно-двигательный аппарат 3.2.Кровеносная система 3.3.Нервная система 3.4.Сердечно- сосудистая система 3.5.Дыхательная система 3.6.Пищеварительная и выделительная системы 4. Воздействие внешней среды на организм человека 5. Физиологические механизмы воздействия физических упражнений 5.1.Обмен веществ и энергии 5.2.Формирование двигательного навыка 5.3. Физиологические состояния организма при занятиях физическими упражнениями 5.4. Адаптация и устойчивость к внешним факторам Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3 | 4 |
| 2. Основы спортивно- технической подготовки. Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.2 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.2 (ОПК.7.3), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: 3.3 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.3 (УК.7.3) | 4 |
| 2.1. Воспитание основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости и тд.) 1.Основные физические качества человека 2.Средства и методы развития выносливости у студентов. 3.Средства и методы развития силовых способностей у студентов. 4.Средства и методы развития скоростных способностей у студентов. 5.Средства и методы развития гибкости у студентов. 6.Средства и методы развития ловкости и координационных способностей у студентов. Учебно-методическая литература: 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2 | 4 |

3.2 СРС

| Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения | Трудоемкость (кол-во часов) |
|--|--------------------------------|
| 1. Основные аспекты содержания физического воспитания Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), 3.2 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: 3.3 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.3 (УК.7.3) | 28 |

| | |
|--|----|
| <p>1.1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определение понятия «спорт» 2. Массовый спорт. Спорт высших достижений. 3. Студенческий спорт. <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 5, 6, 25 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p> | 4 |
| <p>1.2. Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика общей и специальной физической подготовки. 2. Методические принципы и методы физической культуры. 3. Основы развития и совершенствования физических качеств. 4. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма повышения спортивного мастерства. 5. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6, 8, 11, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p> | 8 |
| <p>1.3. Фитнес технологии в физическом воспитании студентов</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретическая основа фитнеса, его концептуальные основы. 2. Преимущества фитнеса в физическом воспитании студентов. 3. Классификация фитнес программ. 4. Рекомендации при занятии фитнесом. 5. Направления фитнеса. <p>Учебно-методическая литература: 6, 11, 14, 15, 21, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p> | 8 |
| <p>1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физкультуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, переутомление. 2. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. 3. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. 4. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. 5. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 21 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p> | 8 |
| 2. Основы спортивно-технической подготовки. | 28 |
| <p>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</p> <p>ОПК-7: 3.2 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.2 (ОПК.7.3), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: 3.3 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.3 (УК.7.3)</p> | |
| <p>2.1. Лёгкая атлетика.</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие легкой атлетики за рубежом, в дореволюционной России. 2. Развитие легкой атлетики в России после Великой Октябрьской революции. 3. Место и значение легкой атлетики в Российской системе физического воспитания. 4. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов. 5. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений 6. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. <p>Учебно-методическая литература: 6, 7, 11, 16, 17, 18, 19, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p> | 6 |

| | |
|---|---|
| <p>2.2. Подвижные игры.</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности и методика проведения подвижных игр в спортивной тренировке (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, лыжи) 2. Подвижные игры во внеклассной работе. 3. Методика проведения подвижных игр в младших классах (1-4 класс). 4. Методика проведения подвижных игр в средних классах (5-9 класс). 5. Методика проведения подвижных игр в старших классах (10-11 класс). <p>Учебно-методическая литература: 2, 20, 21, 25</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3</p> | 6 |
| <p>2.3. Фитнес.</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Атлетическая гимнастика. 2. Аэробика. 3. Стретчинг. 4. Кроссфит. 5. Пилатес. <p>Учебно-методическая литература: 6, 10, 11, 13, 14, 15, 23</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p> | 8 |
| <p>2.4. Баскетбол.</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Классификация техники передвижений в защите и нападении, тенденции развития техники передвижений. 2. Классификация и характеристика индивидуальных тактических действий игрока без мяча. 3. Педагогический контроль уровня развития физических качеств (характеристикатестов, методика тестирования). 4. Классификация техники противодействия и овладения мячом, тенденции развития. 5. Анализ техники выбивания и вырывания мяча. Методика обучения этим приемам. <p>Учебно-методическая литература: 2, 7, 20, 22, 24, 25</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p> | 4 |
| <p>2.5. Скандинавская ходьба.</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общие основы техники скандинавской ходьбы. 2. Особенности обучению двигательному действию. 3. Технические характеристики инвентаря для скандинавской ходьбы. 4. Методика обучения скандинавской ходьбе. 5. Методы самоконтроля при самостоятельных занятиях скандинавской ходьбе. <p>Учебно-методическая литература: 2, 5, 8, 11, 12, 23</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p> | 4 |

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

| № п/п | Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц) | Ссылка на источник в ЭБС |
|----------------------------------|---|---|
| Основная литература | | |
| 1 | Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Г.Д.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012.— 328 с. | http://www.iprbookshop.ru/65060.html |
| 2 | Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с | http://www.iprbookshop.ru/8625.html |
| 3 | Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей)/ С.И. Бочкарева [и др].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Евразийский открытый институт, 2011.— 344 с. | http://www.iprbookshop.ru/11107.html |
| 4 | Германов Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту [Электронный ресурс]: ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов/ Германов Г.Н., Злобина М.Е., Хомяк П.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 365 с. | http://www.iprbookshop.ru/27256.html |
| 5 | Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 351 с | http://www.iprbookshop.ru/35564.html |
| 6 | Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: учебник для вузов физической культуры и спорта/ Матвеев Л.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2020.— 344 с | http://www.iprbookshop.ru/98646.html |
| 7 | Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Электронный ресурс]/ Зациорский В.М.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2020.— 200 с. | http://www.iprbookshop.ru/98647.html |
| 8 | 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 |
| 9 | Сырвачева И.С. Квадиметрия 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 |
| Дополнительная литература | | |
| 10 | Павлютина Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Павлютина Л.Ю., Ляликова Н.Н., Мараховская О.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный технический университет, 2017.— 128 с. | http://www.iprbookshop.ru/78475.html |
| 11 | 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 |
| 12 | Скандинавская ходьба [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ В.В. Бородин [и др].— Электрон. текстовые данные.— Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018.— 52 с. | http://www.iprbookshop.ru/91425.html |
| 13 | 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/123456789/7805 |
| 14 | 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 |
| 15 | Криживецкая О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Криживецкая 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 |

| | | |
|----|--|---|
| 16 | 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 |
| 17 | Кроссовая подготовка [Текст]: метод. рекомендации / сост. О.Б. Никольская. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 34 с. | http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/752 |
| 18 | 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 |
| 19 | Орлов Р.В. Легкая атлетика [Электронный ресурс]/ Орлов Р.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Человек, Олимпия Пресс, 2006.— 528 с. | http://www.iprbookshop.ru/27563.html |
| 20 | 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 |
| 21 | 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. | http://www.iprbookshop.ru/63762.html |
| 22 | Обучение технике игры в баскетбол [Текст]: методические рекомендации / сост.: М.М. Степанова, К.С. Степанов. – Челябинск : Изд-во ЮУрГПУ, 2017. – 50 с. | http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2040 |
| 23 | Использование комплексов фитнес-программ в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010.— 92 с. | http://www.iprbookshop.ru/25750.html |
| 24 | Золотавина И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Золотавина И.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 152 с. | http://www.iprbookshop.ru/70784.html |
| 25 | 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 |

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 образования и науки РФ | http://минобрнауки.рф |

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 | Эссе | |
| ОПК-7 | | | | |
| У.1 (ОПК.7.2) | + | + | | + |
| 3.1 (ОПК.7.1) | | + | | + |
| 3.2 (ОПК.7.1) | + | + | + | + |
| В.1 (ОПК.7.3) | + | + | + | + |
| В.2 (ОПК.7.3) | + | + | | + |
| УК-7 | | | | |
| 3.3 (УК.7.1) | | + | + | + |
| У.2 (УК.7.2) | | + | + | + |
| В.3 (УК.7.3) | | + | | + |

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

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Основные аспекты содержания физического воспитания":

1. Тест

1. Источник возникновения физического воспитания в обществе – это
 - а) результаты научных исследований
 - б) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности
 - в) осознанное понимание людьми упражняемости, важности предварительной подготовки человека к жизни
 - г) желание заниматься физическими упражнениями.
2. Для повышения умственной работоспособности студентов необходима недельная двигательная активность в объеме
 - а) 2-4 часа
 - б) 5-8 часов
 - в) 4-6 часов
 - г) 10-12 часов
3. Педагогический процесс, направленный на приобретение двигательных навыков и умений, а также связанных с ним знаний это
 - а) физическое образование
 - б) физическое воспитание
 - в) физическое развитие
 - г) физическая культура
4. Циклические виды спорта преимущественно направлены на развитие
 - а) силы
 - б) выносливости
 - в) гибкости
 - г) координации
5. Здоровье это
 - а) отсутствие болезней и дефектов
 - б) физическое благополучие
 - в) полное физическое, психическое и социальное благополучие
 - г) психическое благополучие
6. Специфический метод физического воспитания – это
 - метод убеждения
 - метод упражнения
 - метод поощрения
 - наглядный пример.
7. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности – это
 - а) функциональная устойчивость
 - б) биохимическая экономизация
 - в) тренированность
 - г) выносливость
8. Под координацией понимают способность
 - а) выполнять двигательные действия без излишней мышечной
 - б) напряженности, владеть техникой двигательных действий при минимальном контроле сознания
 - в) точно и согласованно выполнять двигательные действия
 - г) противостоять физическому утомлению
- 9) Подводящие упражнения применяются:
 - а) если обучающийся недостаточно физически развит
 - б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
 - в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок
- 10) Количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности, называется
 - а) кислородный запрос;
 - б) кислородный долг;
 - в) дыхательный объем.

Количество баллов: 20

2. Эссе

1. Что я думаю об использовании допинга в спорте.
2. Роль физической культуры в моей жизни.
3. Моя физическая культура" и "Моя желаемая физическая культура"
4. Роль спортивных клубов.
5. Современная система проведения физкультурно-спортивных мероприятий.
6. Спортивная составляющая в моей жизни в период самоизоляции.
7. Как проявляется оздоровительное значение физических упражнений.

Количество баллов: 10

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

1. Реферат

1. Самоконтроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью во время двигательной активности и занятий спортом.
2. Определение целей тренировочных программ.
3. Методики аэробной тренировки.
4. Методики стрейчингу.
5. Методики анаэробной тренировки.
6. Методики силовой тренировки.
7. Методы восстановления работоспособности.
8. Правила соревнований по баскетболу. Методика судейства по баскетболу.
9. Методика проведения подвижных игр у дошкольников.
10. Методика проведения подвижных игр в младших классах (1-4 класс).
11. Методика проведения подвижных игр в средних классах (5-9 класс).
12. История возникновения и современное состояние ходьбы с палками в мире, Российской Федерации.
13. Современное состояние Nordic Walking в РФ.
14. Исследования физиологических реакций на ходьбу с палками.
15. Исследования в области здоровья и спортивно-оздоровительного фитнеса.
16. Основание «пирамиды» ходьбы с палками. Осанка. Основы биомеханики ходьбы.
17. Определение понятия «техника игры». Значение техники и технической подготовки в общей системе подготовки баскетболистов.
18. Характеристика и анализ овладения мячом, при взятии отскока. Методика обучения.

Количество баллов: 10

2. Text

1. Для воспитания быстроты используются:
 - а) двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью
 - б) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе
 - в) подвижные и спортивные игры
 - г) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
2. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу:
 - а) физического развития
 - б) физической культурой
 - в) физического воспитания
 - г) физического совершенства
3. Основу двигательных способностей составляют:
 - а) двигательные автоматизм
 - б) гибкость и координированность
 - в) сила, быстрота, выносливость
 - г) физические качества и умения
4. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:
 - а) максимальная активность систем энергообеспечения
 - б) умеренная интенсивность
 - в) максимальная амплитуда движений
 - г) большая продолжительность
5. Наиболее важную роль часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как:
 - а) главное звено техники
 - б) детали техники
 - в) основу техники
 - г) корень техники
6. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение:
 - а) 10-20 мин
 - б) 40-60 мин
 - в) 2-3 часа
 - г) 3-4 часа
7. К основным критериям физического развития не относится:
 - а) длина тела
 - б) частота сердечных сокращений (ЧСС)
 - в) масса тела
 - г) жизненная емкость легких (ЖЕЛ)
8. Мышцы, главным образом отвечающие за выполнение движения, называются:
 - а) агонистами
 - б) синергистами
 - в) антагонистами
 - г) все ответы верны
9. В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в основной части урока, посвященного общей физической подготовке:
 - а) сила
 - б) гибкость
 - в) быстрота
 - г) выносливость
- 10 В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики:
 - а) дыхательные упражнения
 - б) прыжки
 - в) потягивания
 - г) упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
 - д) бег с переходом на ходьбу
 - е) ходьба с постепенным повышением частоты шагов

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. Основные понятия: организм, гомеостаз, рефлекс, адаптация, гиподинамия, двигательные умения, онтогенез.
2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
3. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
4. Скелет, характеристика костей и частей скелета (позвоночник, грудная клетка, череп, верхние конечности, нижние конечности, суставы). Виды мускулатуры – поперечнополосатая и гладкая.
5. Роль упражнений и функциональные показатели тренированности организма. Показатели тренированности.
6. Расход энергии при различных формах деятельности. Функциональная характеристика процессов пищеварения.
7. Характеристика дыхательной системы: носовая полость, гортань, трахея, бронхи и легкие. Механизм дыхания. Внешнее дыхание и тканевое дыхание.
8. Требования личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.
9. Адаптация и устойчивость к внешним факторам.
10. Физиологические механизмы воздействия физических упражнений.
11. Формирование двигательного навыка.
12. Классификация фитнес программ.
13. Направления фитнеса.
14. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
15. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему.
16. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок.
17. Определение понятия «спорт»
18. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады).
19. Современные популярные системы физических упражнений
20. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта.

Второй период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
2. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
3. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
4. Диагностика и самодиагностика во время занятий физическими упражнениями и спортом.
5. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления, переутомления. Причины и профилактика.
6. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
7. Правила игры в волейбол.
8. Какие средства используются лечебной физической культурой.
9. Что такое ОФП? Его задачи.
10. Чем различаются спортивные и подвижные игры.
11. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
12. Что включает в себя понятие "рациональное питание".
13. Воспитательное и образовательное значение подвижных игр.
14. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
15. Методические особенности подвижных игр. Подготовка места, инвентаря, разметка площадки.
16. Физические качества (общая характеристика).
17. Физическое качество – сила (понятие, основы методики развития).
18. Физическое качество – быстрота (понятие, основы методики развития).
19. Физическое качество – выносливость (понятие, основы методики развития).
20. Физическое качество – ловкость (понятие, основы методики развития).
21. Физическое качество – гибкость (понятие, основы методики развития).

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. 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.

4. Эссе

Эссе – это прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.

Структура эссе определяется предъявляемыми к нему требованиями: мысли автора эссе по проблеме излагаются в форме кратких тезисов; мысль должна быть подкреплена доказательствами - поэтому за тезисом следуют аргументы. При написании эссе важно также учитывать следующие моменты:

Вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении – резюмируется мнение автора).

Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы.

Стиль изложения: эссе присущи эмоциональность, экспрессивность, художественность. Должный эффект обеспечивают короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование "самого современного" знака препинания - тире.

Этапы написания эссе:

1. написать вступление (2–3 предложения, которые служат для последующей формулировки проблемы).
2. сформулировать проблему, которая должна быть важна не только для автора, но и для других;
3. дать комментарии проблеме;
4. сформулировать авторское мнение и привести аргументацию;
5. написать заключение (вывод, обобщение сказанного).

При оформлении эссе следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

5. 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. Развивающее обучение
2. Игровые технологии

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

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

