

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
 Должность: РЕКТОР  
 Дата подписания: 08.07.2022 14:55:01  
 Уникальный программный ключ:  
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16




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



Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.Б	<b>Физическая культура</b>

Код направления подготовки	44.03.01
Направление подготовки	Педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Дошкольное образование
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	
	Черкасов Иван Федорович	1	08.09.2020	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....	4
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	5
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	9
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	13
7. Перечень образовательных технологий .....	15
8. Описание материально-технической базы .....	16

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (уровень образования бакалавр).

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», «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Прикладная физическая культура)».

1.4 Дисциплина «Физическая культура» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Педагогическая деятельность в условиях детского оздоровительного лагеря», для проведения следующих практик: «производственная практика (педагогическая в основной школе)», «производственная практика (педагогическая в старшей школе)».

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

3) Овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

4) Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине в форме требований к знаниям, умениям, владениям способами деятельности и навыками их применения в практической деятельности (компетенциям):

№ п/п	Компетенция (содержание и обозначение в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП)	Конкретизированные цели освоения дисциплины		
		знать	уметь	владеть
1	ОК-8 готов поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	3.1 О влиянии занятий физическими упражнениями на здоровье и работоспособность 3.2 Современные системы физических упражнений 3.3 Основные средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки	У.1 Учитывать индивидуальные особенности занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями У.2 Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью У.3 Проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с различной направленностью	В.1 Комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; В.2 Способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений В.3 Приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями

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

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Итого часов
	Л	СРС	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>64</b>
<b>Первый период контроля</b>			
<i>Научно-методический основы формирования физической культуры личности (Ч 1)</i>	<b>6</b>		<b>6</b>
Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2		2
Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом.	2		2
Функциональные пробы	2		2
<i>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (Ч.1).</i>		<b>26</b>	<b>26</b>
Общая физическая подготовка		10	10
Легкая атлетика		10	10
Оздоровительная гимнастика		6	6
Итого по видам учебной работы	6	26	32
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			
Зачет			4
<b>Итого за Первый период контроля</b>			<b>36</b>
<b>Второй период контроля</b>			
<i>Научно-методические основы формирования физической культуры личности (Ч.2)</i>	<b>4</b>		<b>4</b>
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>		<b>28</b>	<b>28</b>
Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши).		14	14
Тема: Легкая атлетика		14	14
Итого по видам учебной работы	4	28	32
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			
Зачет			4
<b>Итого за Второй период контроля</b>			<b>36</b>

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

#### 3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Научно-методический основы формирования физической культуры личности (Ч 1)</b>	<b>6</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОК-8 (З.1, З.3, У.1, У.2, У.3, В.1, В.2, В.3, З.2)	
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, 2, 5, 6	2
1.2. Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой 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: 5, 7	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: 10, 12	2
<b>2. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (Ч.2)</b>	<b>4</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>	
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: 5, 6, 10	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: 6, 12	2

#### 3.2 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (Ч.1).</b>	<b>26</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>	

1.1. Общая физическая подготовка <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Методика составления комплексов упражнений по ОФП для индивидуальных самостоятельных занятий. 2. Перечислить основные физические качества. 3. Абсолютная и относительная сила 4. Выносливость. Связь с сердечно-сосудистой и дыхательной системой. 5. Быстрота. Методы развития. 6. Круговая тренировка Учебно-методическая литература: 1, 7, 10, 16	10
1.2. Легкая атлетика <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Правила соревнований по легкой атлетике. 2. Техника элементов бега на средние дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование) 3. Техника эстафетного бега. 4. Техника прыжка в длину 5. Толкание ядра. 6. Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. 7. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. 8. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой. Учебно-методическая литература: 7, 9, 10, 14	10
1.3. Оздоровительная гимнастика <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Методические особенности гимнастики. 2. Характеристика средств гимнастики 3. Оздоровительные виды гимнастики 4. Составление комплексов на 32 счета Учебно-методическая литература: 1, 2, 12	6
<b>2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (Ч.2).</b>	<b>28</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>	
2.1. Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши). <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Аэробика (девушки): 1. Выбор упражнений для занятий аэробикой. 2. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в занятии по аэробике. 3. Термины основных шагов и их разновидности, используемые в аэробике. 4. Термины движений рук, используемые в аэробике. 5. Методика проведения занятий аэробикой. 6. Режим занятий и регулирование нагрузки.  Атлетическая гимнастика (юноши): 1. Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовкой. 2. Занятия атлетической гимнастикой в тренажерных залах.  Учебно-методическая литература: 11, 16, 17, 18	14
2.2. Тема: Легкая атлетика <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 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).  Учебно-методическая литература: 5, 6, 10	14

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1	Алаева, Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74262.html">http://www.iprbookshop.ru/74262.html</a> .
2	Власова, О.П. Общеразвивающие упражнения с предметами и гимнастическими снарядами, методика их проведения [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.П. Власова, Ю.В. Коричко, С.А. Давыдова [и др.]. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. – 104 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/92805.html">http://www.iprbookshop.ru/92805.html</a> .
3	Гилязиева, С.Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.Р. Гилязиева, Т.В. Нурматова, М.Р. Валетов – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. – 120 с	<a href="http://www.iprbookshop.ru/54164.html">http://www.iprbookshop.ru/54164.html</a> .
4	Коняхина, Г.П. Педагогические и организационно-методические основы обучения элементам гимнастики и акробатики игровым способом: учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, А.Ф. Зеленко, Л.М. Конев – Челябинск : Изд-во Цицеро, 2017	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2041">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2041</a>
5	Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 154 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/79436.html">http://www.iprbookshop.ru/79436.html</a> .
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», 2019.— 344 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/88519.html">http://www.iprbookshop.ru/88519.html</a> .
7	Тулякова О.В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тулякова О.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020.— 106 с	<a href="http://www.iprbookshop.ru/93804.html">http://www.iprbookshop.ru/93804.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
8	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.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1939">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1939</a>
9	Фомина, Л.Б. Подготовка к сдаче норм ГТО по легкой атлетике. Спринтерский бегметодические рекомендации / сост. Л.Б. Фомина, О.Б. Никольская, С.Ю. Червоткина. – Челябинск : Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – 58 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2052">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2052</a>
10	Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.Н. Зуев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российская таможенная академия, 2016.— 132 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/69779.html">http://www.iprbookshop.ru/69779.html</a> .
<b>Дополнительная литература</b>		
11	Антонова Э.Р. Скиппинг: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск : Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 62 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1111">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1111</a>
12	Завьялов А.В. Физическое воспитание в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Завьялов А.В., Исаков Е.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015.— 94 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/43233.html">http://www.iprbookshop.ru/43233.html</a> .
13	Коняхина Г.П. Русская лапта в системе подготовки учителя физической культу-ры: учебное пособие / Коняхина Г.П. – Челябинск : Издательский центр «Уральская акаде-мия», 2013. – 252 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2011">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2011</a>
14	Никольская, О.Б. Кроссовая подготовка: метод.рекомендации для студентов. - Челябинск, 2016.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/752">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/752</a>
15	Никольская, О.Б. Скандинавская ходьба: метод.рекомендации для студентов ЧГПУ. - Челябинск, 2016.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/753">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/753</a>
16	Перепелюкова Е.В. Русский жим: методические рекомендации / сост. Е.В. Перепелю-кова. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 48 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/756">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/756</a>
17	Червоткина, С.Ю. Стретчинг / С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина: ме-тод.рекомендации. - Челябинск, 2016.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1024">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1024</a>

18	Удин, Е.Г. Комплексы физических упражнений для студентов специальной группы здоровья [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.Г. Удин [и др.]. – Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2012. – 83 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/66513.html">http://www.iprbookshop.ru/66513.html</a> .
----	--	---

**4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
2	Яндекс–Энциклопедии и словари	<a href="http://slovari.yandex.ru">http://slovari.yandex.ru</a>



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

### 5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС				
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль			Промежуточная аттестация
	Мультимедийная презентация	Реферат	Тест	Зачет/Экзамен
ОК-8				
3.1	+	+	+	+
3.2		+		+
3.3	+	+		+
У.1		+	+	+
У.2		+	+	+
У.3		+	+	+
В.1	+			+
В.2		+	+	+
В.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-методический основы формирования физической культуры личности (Ч 1)":

##### 1. 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).

Количество баллов: 5

## **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.

Количество баллов: 10

### 3. Тест

На знание:

1. Пять олимпийских колец символизируют:

- a) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- b) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- c) пять принципов олимпийского движения;
- d) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

2. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- a) утомлением;
- b) напряжением определенных мышечных групп;
- c) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- d) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

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

- a) профессиональный спорт;
- b) спорт высших достижений;
- c) массовый спорт;
- d) любительский спорт.

4. Стретчинг – это упражнения:

- a) направленные на развитие и совершенствование ловкости;
- b) направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах;
- c) направленные на развитие и совершенствование силовых качеств;
- d) направленные на совершенствование вестибулярных функций.

5. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- a) в период проведения игр прекращались войны;
- b) в них принимали участие атлеты со всего мира;
- c) они имели мировую известность;
- d) они отличались миролюбивым характером соревнований.

6. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей называется:

- A) физическая подготовка.
- Б) биологическая подготовка.
- В) химическая подготовка.
- Г) физиологическая подготовка.

7. Под «здоровьем» понимается такое комфортное состояние человека, при котором:

- A) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы.
- Б) он бодр и жизнерадостен
- В) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается.
- Г) наблюдается всё вышеперечисленное.

8. Что является основным средством физического воспитания?

- A) физическое упражнение.
- Б) массаж и водные процедуры.
- В) гигиена и закаливание.
- Г) аутогенная тренировка.

9. Под техникой физического упражнения понимается;

- A) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия.
- Б) эстетичное выполнение двигательного действия.
- В) выполнение двигательного действия с заданной амплитудой.
- Г) выполнение заданного действия без чрезмерного напряжения.

10. Педагогический процесс, направленный на овладение студентами определенными знаниями и умениями использовать их в самостоятельных занятиях и соревнованиях называется:

- A) теоретическая подготовка.
- Б) идейная подготовка.
- В) информационная подготовка.
- Г) такого педагогического процесса не существует.

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

- A) сила.
- Б) быстрота.
- В) гибкость.
- Г) выносливость.
- Д) ловкость.

Количество баллов: 5

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

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

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

### 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. Составьте профессиограмму вашей профессии.
2. Понятие "здоровье", его содержание и свойства.
3. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
4. Составляющие здорового образа жизни.
5. Специальная физическая подготовка, ее цель и содержание.
6. Спортивная классификация, ее структура.
7. Спортивный отбор и ориентация.
8. Средства физической культуры в совершенствовании организма.
9. Структура подготовленности: техническая, физическая, тактическая, психическая.
10. Тактика, тактические приемы в спортивных играх.
11. Управление функциональным состоянием в процессе самостоятельных занятий.
12. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
13. Физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.
14. Формы занятий физическими упражнениями.
15. Функциональные системы организма.
16. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
17. Этапы обучения движениям.
18. Положение о соревнованиях.
19. Способы проведения соревнований.
20. Место строевой подготовки в организации учебно-тренировочного занятия.
21. Место ОРУ в организации учебно-тренировочного занятия.
22. Тематическое планирование учебно-тренировочных занятий.
23. Годовое планирование учебно-тренировочных занятий.
24. План-конспект учебно-тренировочного занятия.

#### Второй период контроля

##### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Понятие и функции физической культуры.
2. Социальные функции физической культуры и спорта.
3. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
4. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
5. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
6. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
7. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
8. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
9. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
10. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
11. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
12. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
13. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
14. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.

15. Понятие физическое воспитание.
16. Мониторинг и паспортизация показателей здоровья.
17. Физическая подготовленность студента.
18. Понятие и показатели физического совершенства.
19. Содержание физического развития.
20. Саморегуляция организма в процессе его развития.

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

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

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Лекции

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

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

### 2. Зачет

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

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

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

### 3. Реферат

Реферат – теоретическое исследование определенной проблемы, включающее обзор соответствующих литературных и других источников.

Реферат обычно включает следующие части:

1. библиографическое описание первичного документа;
2. собственно реферативная часть (текст реферата);
3. справочный аппарат, т.е. дополнительные сведения и примечания (сведения, дополнительно характеризующие первичный документ: число иллюстраций и таблиц, имеющихся в документе, количество источников в списке использованной литературы).

Этапы написания реферата

1. выбрать тему, если она не определена преподавателем;
  2. определить источники, с которыми придется работать;
  3. изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
  4. составить план;
  5. написать реферат:
- обосновать актуальность выбранной темы;
  - указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);
  - сформулировать проблематику выбранной темы;
  - привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
  - сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

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

### 4. Тест

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- 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.



## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Дифференцированное обучение (технология уровневой дифференциации)
2. Развивающее обучение
3. Цифровые технологии обучения

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

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
3. спортивный зал
4. Лицензионное программное обеспечение:
  - Операционная система Windows 10
  - Microsoft Office Professional Plus
  - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
  - Справочная правовая система Консультант плюс
  - 7-zip
  - Adobe Acrobat Reader DC
  - Microsoft Windows Server 2016