

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
 Должность: РЕКТОР  
 Дата подписания: 17.10.2022 11:20:41  
 Уникальный программный ключ:  
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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

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

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Заведующий кафедрой	кандидат педагогических наук, доцент		Черкасов Иван Федорович
Старший преподаватель			Титов Александр Николаевич

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 .....	11
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	12
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	16
7. Перечень образовательных технологий .....	17
8. Описание материально-технической базы .....	18

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Физическая культура» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (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».

1.5 Цель изучения дисциплины:

достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной физической и психофизиологической надежности и обладать компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) понимание социальной роли физической культуры личности
- 2) приобретение студентами знаний о биологических основах физической культуры
- 3) приобретение знаний об основах теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки
- 4) формирование убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом, и мотивированного отношения к здоровому образу жизни
- 5) понимание особой важности физических упражнений для работников интеллектуального труда

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

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	
1	ОПК-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 Требования к подбору упражнений, их форме и содержанию
2	ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений	У.3 Составлять комплексы общеразвивающих упражнений для проведения физкультминут, физкультурных пауз и перемен

3	ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	В.2 Навыками составления и проведения комплексов упражнений и игр для физкультминуток, физкультпауз и подвижных перемен
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 Значение физической культуры в жизнедеятельности человека 3.3 Правила соревнований по виду спорта
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.1 Выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта У.2 Применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.1 Навыками самоконтроля

## 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
	СРС	Л	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>54</b>	<b>10</b>	<b>64</b>
<b>Первый период контроля</b>			
<b>Теоретический раздел (ч.1)</b>		<b>6</b>	<b>6</b>
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		3	3
Социально-биологические основы физической культуры		3	3
<b>Практический раздел (ч.1)</b>	<b>26</b>		<b>26</b>
Техника специальных беговых упражнений (1)	8		8
Техника специальных беговых упражнений (2)	6		6
Бег на короткие дистанции (1)	6		6
Бег на короткие дистанции (2)	6		6
Итого по видам учебной работы	26	6	32
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			
Зачет			4
<b>Итого за Первый период контроля</b>			<b>36</b>
<b>Второй период контроля</b>			
<b>Теоретический раздел (ч.2)</b>		<b>4</b>	<b>4</b>
Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества		2	2
Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте		2	2
<b>Практический раздел (ч.2)</b>	<b>28</b>		<b>28</b>
Техника эстафетного бега (1)	7		7
Техника эстафетного бега (2)	7		7
Правила игры в лапту. Техника ударов битой по мячу	7		7
Техника передвижений в лапте	7		7
Итого по видам учебной работы	28	4	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 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Практический раздел (ч.1)</b>	<b>26</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1), У.1 (УК.7.2), У.2 (УК.7.2), В.1 (УК.7.3)	
<p>1.1. Техника специальных беговых упражнений (1)</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выпрыгивания с ноги на ногу и эти же выпрыгивания с круговыми движениями рук.</li> <li>2. Бег боком приставными шагами.</li> <li>3. Бег с захлестом голени.</li> <li>4. Бег с высоким подниманием бедра.</li> <li>5. Бег на прямых ногах («колесо»).</li> <li>6. Бег спиной назад.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5</p>	8
<p>1.2. Техника специальных беговых упражнений (2)</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные беговые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с высоким подниманием бедра</li> <li>-с захлестом голени</li> <li>-прыжки вверх с ноги на ногу</li> <li>-прыжки в шаге</li> <li>-ускорение</li> <li>-семенящий бег</li> </ul> </li> <li>2. Пробегание отрезков на скорость.</li> <li>3. Пробегание отрезков на время.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5</p>	6

<p>1.3. Бег на короткие дистанции (1)</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные беговые и прыжковые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- с высоким подниманием бедра;</li> <li>- с забрасыванием голени назад;</li> <li>- приставными шагами;</li> <li>- ходьба в полном приседе (гусиный шаг);</li> <li>- бег спиной вперед;</li> <li>- прыжками с глубокого приседа;</li> <li>- бег с разворотами;</li> <li>- бег с ускорением;</li> <li>- прыжки с отталкиванием обеими ногами и т.д.</li> </ul> </li> <li>2. Специальные упражнения для развития физических качеств при усвоении техники бега на короткие дистанции: <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с ускорением 30-50м;</li> <li>- бег с высокого старта;</li> <li>- низкий старт без стартовых колодок;</li> <li>- выполнение команд: - НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, МАРШ;</li> <li>- установка стартовых колодок;</li> <li>- выполнение выхода со стартовых колодок без команды и по команде</li> </ul> </li> <li>3. Бег 100 метров с высокого старта.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5</p>	6
<p>1.4. Бег на короткие дистанции (2)</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 30 м (2—3 раза).</li> <li>2. Бег с ускорением 30 м (2—3 раза).</li> <li>3. Бег с высоким подниманием бедра 30 м (2—3 раза).</li> <li>4. Семенящий бег 30 м (2—3 раза).</li> <li>5. Движения руками (подобно движениям во время бега).</li> <li>6. Бег 100 м, 200 м.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5</p>	6
<p><b>2. Практический раздел (ч.2)</b></p>	28
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p> <p>УК-7: У.1 (УК.7.2), У.2 (УК.7.2), В.1 (УК.7.3)</p> <p>ОПК-7: У.3 (ОПК.7.2), В.2 (ОПК.7.3)</p>	

<p>2.1. Техника эстафетного бега (1)</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные беговые упражнения.</li> <li>2. Техника передачи эстафетной палочки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Для передачи эст.палочки установлена 20-метровая зона. Она начинается за 10м. до конца одного этапа и продолжается на 10м. вперёд от начала другого.</li> <li>- Принимающий эстафету начинает разбег за 10м. до начала зоны передачи.</li> </ul> </li> </ol> <p>Стартующий на 1-м этапе держит эстафету в правой руке и бежит возможно ближе к бровке.</p> <p>Ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафету левой рукой. Он пробегает прямую (вторые 100м).</p> <p>Способы передачи эстафетной палочки: сверху, снизу.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Обучение передаче эстафетной палочки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача на месте;</li> <li>- передача при движении шагом;</li> <li>- передача в продвижении бегом на малой скорости.</li> </ul> </li> </ol> <p>Совершенствование технике передачи на МАХ скорости.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 4</p>	7
<p>2.2. Техника эстафетного бега (2)</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Совершенствование передачи эстафетной палочки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача на месте;</li> <li>- передача при движении шагом;</li> <li>- передача в продвижении бегом на малой скорости.</li> </ul> <p>Совершенствование технике передачи на МАХ скорости.</p> <p>Эстафета 4 x 100 м.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5</p>	7



<p>2.3. Правила игры в лапту. Техника ударов битой по мячу</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила игры в лапту.</li> <li>2. Поддача мяча на различные высоты.</li> <li>3. Обучение ударам сверху. Удары в заданную зону.</li> <li>4. Обучение удару сбоку. Удары на дальность.</li> <li>5. Обучение удару «свечой».</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 5</p>	7
<p>2.4. Техника передвижений в лапте</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение перебежкам. Бег на 30 метров с максимальной скоростью.</li> <li>2. Бег на 60 метров с разной скоростью.</li> <li>3. Зигзагообразный бег.</li> <li>4. Бег с изменением: направления движения, ритма движения.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 4</p>	7

### 3.2 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Теоретический раздел (ч.1)</b>	<b>6</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.3 (ОПК.7.2), В.2 (ОПК.7.3)	
1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие, функции и компоненты физической культуры.</li> <li>2. Понятие и показатели физического совершенства.</li> <li>3. Система физического воспитания.</li> <li>4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении</li> </ol> Учебно-методическая литература: 1, 2, 3	3
1.2. Социально-биологические основы физической культуры <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные понятия.</li> <li>2. Организм – единая биологическая система.</li> <li>3. Влияние физической нагрузки на функциональные системы организма.</li> <li>4. Утомление и переутомление при физической и умственной работе</li> </ol> Учебно-методическая литература: 1, 2, 3	3
<b>2. Теоретический раздел (ч.2)</b>	<b>4</b>

<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1) УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1)	
2.1. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества 1. Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры. 2. Спорт – явление культурной жизни. 3. Компоненты физической культуры Учебно-методическая литература: 1, 2, 3	2
2.2. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте 1. О правовом управлении ФКиС в России. Общие положения федерального закона РФ «О ФКиС в Российской Федерации». 2. Организация деятельности в области ФКиС. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3	2

## 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	Коняхина Г.П. Педагогические и организационно-методические основы обучения элементам гимнастики и акробатики игровым способом: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Зеленко А.Ф, Конев Л.М., Сайранова О.С., Черная Е.В. – Челябинск : Изд-во Цицеро, 2017. – 200 с.	
2	Черная Е.В. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Черная Е.В., Сайранова О.С. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.	
3	Коняхина Г.П. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе учебное пособие / Коняхина Г.П., Коняхина А.В., Борисова Е.В. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 260 с.	
<b>Дополнительная литература</b>		
4	Коняхина Г.П. Русская лапта в системе подготовки учителя физической культуры: учебное пособие / Коняхина Г.П. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 252 с.	
5	Червоткина, С.Ю. Стретчинг / С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина: метод. рекомендации. - Челябинск, 2016.	

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

### 5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС			
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль		Промежуточная аттестация
	Реферат	Тест	Зачет/Экзамен
ОПК-7			
3.1 (ОПК.7.1)	+		+
У.3 (ОПК.7.2)	+		+
В.2 (ОПК.7.3)	+		+
УК-7			
3.2 (УК.7.1)	+	+	+
3.3 (УК.7.1)	+	+	+
У.1 (УК.7.2)	+	+	+
У.2 (УК.7.2)	+	+	+
В.1 (УК.7.3)	+	+	+

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

#### 5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Теоретический раздел (ч.1)":

##### 1. Реферат

Темы рефератов

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

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Практический раздел (ч.1)":

##### 1. Тест

1. Пять олимпийских колец символизируют:
  - а) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
  - б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
  - в) пять принципов олимпийского движения;
  - г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.
2. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
  - а) утомлением;
  - б) напряжением определенных мышечных групп;

- с) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
  - д) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.
3. Какой спорт по-другому называют зрелищно-коммерческим?
- а) профессиональный спорт;
  - б) спорт высших достижений;
  - с) массовый спорт;
  - д) любительский спорт.
4. Стретчинг – это упражнения:
- а) направленные на развитие и совершенствование ловкости;
  - б) направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах;
  - с) направленные на развитие и совершенствование силовых качеств;
  - д) направленные на совершенствование вестибулярных функций.
5. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
- а) в период проведения игр прекращались войны;
  - б) в них принимали участие атлеты со всего мира;
  - с) они имели мировую известность;
- они отличались миролюбивым характером соревнований.

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Теоретический раздел (ч.2)":

### 1. Реферат

Темы рефератов

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

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Практический раздел (ч.2)":

### 1. Реферат

Темы рефератов

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

Количество баллов: 5

### 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. Методы развития физических качеств: скорости.
2. Особенности физических упражнений при заболеваниях мочеполовой системы.
3. Особенности физических упражнений при нарушениях жирового и водно-солевого обмена.
4. Основы контроля физического состояния организма.
5. Значение физической активности в профилактике заболеваний.
6. Оценка тренированности сердечнососудистой системы с помощью тестов.
7. Средства укрепления шейного отдела позвоночника.
8. Средства физического воспитания учащихся 5-9-х классов.
9. Характеристика основных форм занятий физической культурой: спортивные игры.
10. Методика составления двигательных режимов ациклического характера при занятиях физкультурой.
11. Физические нагрузки для коррекции массы тела.
12. Судейство в лыжных гонках.
13. Тактические приемы в лыжных гонках.
14. Тактические приемы в баскетболе.
15. Практические навыки в баскетболе.
16. Техника выполнения шагов в скандинавской ходьбе.
17. Особенности воспитания детей среднего школьного возраста.
18. Подвижные игры с детьми младшего школьного возраста.
19. Техника бега на короткие дистанции.
20. Подвижные игры с детьми среднего школьного возраста.

## **Второй период контроля**

### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Методы развития физических качеств: ловкости.
2. Особенности физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
3. Возрастные периоды и гетерохронность развития детей.
4. Возрастные физиологические изменения в организме человека в процессе инволюции.
5. Характеристика основных форм занятий физической культурой: гигиеническая гимнастика.
6. Периодичность занятий физической культурой.
7. Физическая культура и спорт как общественное явление.
8. Тактические приемы в лапте.
9. Практические навыки в лапте.
10. Техника высоко старта.
11. Специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
12. Особенности осанки и ее коррекция.
13. Судейство в лапте.
14. Правила соревнований по скиппингу.
15. Техника вбегания в скиппинге.
16. Развитие физических качеств у студентов.
17. Фитнес-аэробика как вид спорта.
18. Физкультминутки для студентов.
19. Развитие скоростно-силовых качеств на занятиях по физической культуре.
20. Гигиена и режим дня.

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

<b>Отметка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>

<p>"Удовлетворительно" ("зачтено")</p>	<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>
<p>"Неудовлетворительно" ("не зачтено")</p>	<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.



## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

### **1. Развивающее обучение**

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

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных 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