

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 12.10.2022 16:22:39
 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	Физическая культура

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

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат биологических наук		Байгужина Ольга Вадимовна
Заведующий кафедрой	кандидат педагогических наук, доцент		Черкасов Иван Федорович

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
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 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	
Итого по дисциплине	54	10	64
Первый период контроля			
Теоретический раздел (ч.1)		6	6
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		3	3
Социально-биологические основы физической культуры		3	3
Практический раздел (ч.1)	26		26
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
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			4
Итого за Первый период контроля			36
Второй период контроля			
Теоретический раздел (ч.2)		4	4
Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества		2	2
Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте		2	2
Практический раздел (ч.2)	28		28
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
Форма промежуточной аттестации			
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 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Практический раздел (ч.1)	26
Формируемые компетенции, образовательные результаты: 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)	
1.1. Техника специальных беговых упражнений (1) Задание для самостоятельного выполнения студентом: Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте. Основная часть занятия 1. Выпрыгивания с ноги на ногу и эти же выпрыгивания с круговыми движениями рук. 2. Бег боком приставными шагами. 3. Бег с захлестом голени. 4. Бег с высоким подниманием бедра. 5. Бег на прямых ногах («колесо»). 6. Бег спиной назад. Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 4, 5	8
1.2. Техника специальных беговых упражнений (2) Задание для самостоятельного выполнения студентом: Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте. Основная часть занятия 1. Специальные беговые упражнения: - бег с высоким подниманием бедра -с захлестом голени -прыжки вверх с ноги на ногу -прыжки в шаге -ускорение -семенящий бег 2. Пробегание отрезков на скорость. 3. Пробегание отрезков на время. Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 4, 5	6

1.3. Бег на короткие дистанции (1) Задание для самостоятельного выполнения студентом: Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте. Основная часть занятия 1. Специальные беговые и прыжковые упражнения: - с высоким подниманием бедра; - с забрасыванием голени назад; - приставными шагами; - ходьба в полном приседе (гусиный шаг); - бег спиной вперед; - прыжками с глубокого приседа; - бег с разворотами; - бег с ускорением; - прыжки с отталкиванием обеими ногами и т.д. 2. Специальные упражнения для развития физических качеств при усвоении техники бега на короткие дистанции: - бег с ускорением 30-50м; - бег с высокого старта; - низкий старт без стартовых колодок; - выполнение команд: - НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, МАРШ; - установка стартовых колодок; - выполнение выхода со стартовых колодок без команды и по команде 3. Бег 100 метров с высокого старта. Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 4, 5	6
1.4. Бег на короткие дистанции (2) Задание для самостоятельного выполнения студентом: Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте. Основная часть занятия 1. Бег 30 м (2—3 раза). 2. Бег с ускорением 30 м (2—3 раза). 3. Бег с высоким подниманием бедра 30 м (2—3 раза). 4. Семенящий бег 30 м (2—3 раза). 5. Движения руками (подобно движениям во время бега). 6. Бег 100 м, 200 м. Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 4, 5	6
2. Практический раздел (ч.2)	28
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: У.1 (УК.7.2), У.2 (УК.7.2), В.1 (УК.7.3) ОПК-7: У.3 (ОПК.7.2), В.2 (ОПК.7.3)	

2.1. Техника эстафетного бега (1) Задание для самостоятельного выполнения студентом: Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте. Основная часть занятия 1. Специальные беговые упражнения. 2. Техника передачи эстафетной палочки: - Для передачи эст.палочки установлена 20-метровая зона. Она начинается за 10м. до конца одного этапа и продолжается на 10м. вперёд от начала другого. - Принимающий эстафету начинает разбег за 10м. до начала зоны передачи. Стартующий на 1-м этапе держит эстафету в правой руке и бежит возможно ближе к бровке. Ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафету левой рукой. Он пробегает прямую (вторые 100м). Способы передачи эстафетной палочки: сверху, снизу. 3. Обучение передаче эстафетной палочки: - передача на месте; - передача при движении шагом; - передача в продвижении бегом на малой скорости. Совершенствование технике передачи на МАХ скорости. Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 4	7
2.2. Техника эстафетного бега (2) Задание для самостоятельного выполнения студентом: Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте. Основная часть занятия Совершенствование передачи эстафетной палочки: - передача на месте; - передача при движении шагом; - передача в продвижении бегом на малой скорости. Совершенствование технике передачи на МАХ скорости. Эстафета 4 x 100 м. Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 4, 5	7

2.3. Правила игры в лапту. Техника ударов битой по мячу Задание для самостоятельного выполнения студентом: Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте. Основная часть занятия 1. Правила игры в лапту. 2. Подача мяча на различные высоты. 3. Обучение ударам сверху. Удары в заданную зону. 4. Обучение удару сбоку. Удары на дальность. 5. Обучение удару «свечой». Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 5	7
2.4. Техника передвижений в лапте Задание для самостоятельного выполнения студентом: Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте. Основная часть занятия 1. Обучение перебежкам. Бег на 30 метров с максимальной скоростью. 2. Бег на 60 метров с разной скоростью. 3. Зигзагообразный бег. 4. Бег с изменением: направления движения, ритма движения. Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 4	7

3.2 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Теоретический раздел (ч.1)	6
Формируемые компетенции, образовательные результаты: 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 1. Понятие, функции и компоненты физической культуры. 2. Понятие и показатели физического совершенства. 3. Система физического воспитания. 4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении Учебно-методическая литература: 1, 2, 3	3
1.2. Социально-биологические основы физической культуры 1. Основные понятия. 2. Организм – единая биологическая система. 3. Влияние физической нагрузки на функциональные системы организма. 4. Утомление и переутомление при физической и умственной работе Учебно-методическая литература: 1, 2, 3	3
2. Теоретический раздел (ч.2)	4

Формируемые компетенции, образовательные результаты: 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
Основная литература		
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.	
Дополнительная литература		
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;
 - с) пять принципов олимпийского движения;
 - д) 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):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	- 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"	- 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")	- 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")	- 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 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