

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 16.03.2022 12:39:57
 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 и спорт (элективные дисциплины)

Код направления подготовки	44.03.04
Направление подготовки	Профессиональное обучение (по отраслям)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Правоведение и правоохранительная деятельность
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат биологических наук		Байгужина Ольга Вадимовна

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	11	13.06.2019	
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	1	13.09.2020	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	11
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	16
7. Перечень образовательных технологий	18
8. Описание материально-технической базы	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 9,11 з.е., 328 час.

1.3 Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная физиология и психофизиология».

1.4 Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Педагогические технологии», «Основы возрастной психологии», для проведения следующих практик: «производственная практика (педагогическая)».

1.5 Цель изучения дисциплины:

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

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни
- 2) повышение уровня функциональных и двигательных способностей
- 3) воспитание потребности и умения самостоятельных занятий физическими упражнениями, применение их в повседневной жизни

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 приемы и технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работе в рамках реализации образовательных программ
	ОПК.7.2 Уметь использовать различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов
	ОПК.7.3 Владеть технологией проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) с целью информирования о ходе и результатах образовательной деятельности обучающихся, повышения их психолого-педагогической компетентности
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 приемы и технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работе в рамках реализации образовательных программ	3.1 основные средства и методы физического воспитания

2	ОПК.7.2 Уметь использовать различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов	У.1 подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
3	ОПК.7.3 Владеть технологией проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) с целью информирования о ходе и результатах образовательной деятельности обучающихся, повышения их психолого-педагогической компетентности	В.2 владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В.3 различными современными понятиями в области физической культуры
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 ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры 3.3 принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.2 осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.1 средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий

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	
Итого по дисциплине	320	320
Первый период контроля		
<i>Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</i>	96	96
Общекультурное и социальное значение физической культуры.	40	40
Основы физической культуры.	56	56
<i>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</i>	70	70
Общая физическая подготовка.	70	70
<i>Основы здорового образа жизни человека.</i>	46	46
Основы здорового образа жизни.	46	46
Итого по видам учебной работы	212	212
Форма промежуточной аттестации		
Зачет		4
Итого за Первый период контроля		216
Второй период контроля		
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	108	108
Лёгкая атлетика.	20	20
Бадминтон.	12	12
Лыжная подготовка.	18	18
Спортивные игры (волейбол).	22	22
Спортивные игры (баскетбол).	22	22
Общая и специальная физическая подготовка.	14	14
Итого по видам учебной работы	108	108
Форма промежуточной аттестации		
Зачет		4
Итого за Второй период контроля		112

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. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.	96
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.2 (ОПК.7.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1)	
1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явление культуры. 2. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. 3. Сущность и ценности физической культуры. 4. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3	40
1.2. Основы физической культуры. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности студентов. 2. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 9, 10, 13, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3	56
2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.	70
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: В.1 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2), 3.3 (УК.7.1) ОПК-7: В.2 (ОПК.7.3), В.3 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2)	
2.1. Общая физическая подготовка. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Методика выполнения комплексов дыхательных упражнений. 2. Методика выполнения комплексов утренней гимнастики. 3. Методика выполнения комплексов упражнений для глаз. 4. Методика составления и выполнения комплексов упражнений для снижения массы тела. 5. Методика выполнения комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 6. Методика составления и выполнения комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 14, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	70
3. Основы здорового образа жизни человека.	46
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), В.2 (ОПК.7.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1), В.1 (УК.7.3)	

3.1. Основы здорового образа жизни. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Здоровый образ жизни и его составляющие. 2. Физическая культура, спорт и туризм. 3. Личная и общественная гигиена. 4. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. 5. Методика эффективных и экономичных способов жизненно важных умений и навыков (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). 6. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 7. Основы методики самомассажа. Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	46
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	108
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: У.2 (УК.7.2), В.1 (УК.7.3) ОПК-7: В.3 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2), 3.1 (ОПК.7.1)	
4.1. Лёгкая атлетика. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. 2. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. 3. Правила проведения соревнований. 4. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. 5. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 8, 11, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	20
4.2. Бадминтон. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. История возникновения бадминтона в мире. 2. История развития бадминтона в России. 3. Основы технической подготовки игры в бадминтон. 4. Общие закономерности тактической подготовки в бадминтоне. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	12
4.3. Лыжная подготовка. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Основы биомеханики на занятиях по лыжной подготовке. 2. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. 3. Правила проведения соревнований. 4. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. 5. Самоконтроль и температурный режим при занятиях лыжной подготовке. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 6, 7, 8, 10, 12, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	18
4.4. Спортивные игры (волейбол). Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Терминология волейбола. 2. Влияния игровых упражнений на развитие координационных способностей. 3. Воспитание нравственных и волевых качеств. 4. Правила игры. 5. Техника безопасности при занятиях волейболом. 6. Организация и проведение соревнований. 7. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. Учебно-методическая литература: 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	22

4.5. Спортивные игры (баскетбол). Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Терминология баскетбола. 2. Влияния игровых упражнений на развитие координационных способностей. 3. Воспитание нравственных и волевых качеств. 4. Правила игры. 5. Техника безопасности при занятиях баскетболом. 6. Организация и проведение соревнований. 7. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14	22
4.6. Общая и специальная физическая подготовка. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Методика составления комплексов упражнений по ОФП для индивидуальных самостоятельных занятий. 2. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 6, 8, 10, 14, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3, 4	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
Основная литература		
1	Ериков, В. М. Адаптивная физическая культура. Краткий словарь терминов : учебное пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 200 с.	https://e.lanbook.com/book/143691
2	Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для вузов / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 84 с.	https://e.lanbook.com/book/149333
3	Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.	http://www.iprbookshop.ru/8625.html .— ЭБС «IPRbooks»
4	Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.	http://www.iprbookshop.ru/11049.html .— ЭБС «IPRbooks»
5	Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2016.— 280 с.	http://www.iprbookshop.ru/55566.html .— ЭБС «IPRbooks»
Дополнительная литература		
6	Воробьев А.В. Социология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Воробьев А.В., Михеева Т.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002.— 91 с.	http://www.iprbookshop.ru/64960.html .— ЭБС «IPRbooks»
7	Корягина Ю.В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Корягина Ю.В., Тристан В.Г.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001.— 44 с.	http://www.iprbookshop.ru/64978.html .— ЭБС «IPRbooks»
8	Мельникова Ю.А. Основы прикладной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мельникова Ю.А., Спиридонова Л.Б.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003.— 68 с.	http://www.iprbookshop.ru/64995.html .— ЭБС «IPRbooks»
9	Рубцова, Н. О. Теоретико-методические основы адаптивного физического воспитания : учебное пособие / Н. О. Рубцова, А. В. Рубцов. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 124 с.	https://e.lanbook.com/book/147129
10	Меркурьев, К. Л. Акмеология физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / К. Л. Меркурьев, А. А. Джалилов. — Тольятти : ТГУ, 2011. — 59 с.	https://e.lanbook.com/book/139798
11	Кравчук, В. И. Физическая культура студента : справочник для студентов гуманитарных специальностей / В. И. Кравчук. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2006. — 44 с.	http://www.iprbookshop.ru/56528.html
12	Пшеничников, А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) : учебное пособие / А. Ф. Пшеничников. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с.	http://www.iprbookshop.ru/19345.html
13	Шулятьев, В. М. Физическая культура студента : учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 288 с.	http://www.iprbookshop.ru/22227.html
14	Здоровье и физическая культура студента в профессиональном образовании : методические рекомендации / составители С. И. Жданов. — Орск : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) Оренбургского государственного университета, 2011. — 28 с.	http://www.iprbookshop.ru/50093.html
15	Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. — 219 с.	http://www.iprbookshop.ru/84177.html

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

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/
2	Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф
3	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
4	Справочная правовая система Консультант плюс	

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
	Конспект по теме	Контрольная работа по разделу/теме	Реферат	Тест	Зачет/Экзамен
ОПК-7					
3.1 (ОПК.7.1)	+		+	+	+
У.1 (ОПК.7.2)	+				+
В.2 (ОПК.7.3)	+	+		+	+
В.3 (ОПК.7.3)		+	+		+
УК-7					
В.1 (УК.7.3)			+	+	+
3.2 (УК.7.1)	+			+	+
3.3 (УК.7.1)		+		+	+
У.2 (УК.7.2)		+	+		+

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

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Научно-методические основы формирования физической культуры личности.":

1. Конспект по теме

1. Понятие здоровья и его характеристики.
2. Что представляет собой здоровый образ жизни студентов? Как он формируется?
Назовите составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ).
3. Рациональный режим работы и отдыха. Основные требования к режиму труда и отдыха курсантов.
4. Режим учебы и отдыха курсантов в зачетно-экзаменационный период.
5. Рациональное питание, его основные принципы. Системы питания, их отличительные признаки. Питание фаст-фуд.
6. Вредные привычки.
7. Двигательная активность как биологическая потребность.
8. Основные функции двигательной активности (ДА) организма.
9. Назовите основные виды закаливания, в чем их особенность?
10. Психологическая регуляция. Аутогенная тренировка, в чем заключается ее особенность?

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.":

1. Контрольная работа по разделу/теме

Вопросы для самоподготовки:

1. Формирование мотивов занятий физическими упражнениями.
2. Основные принципы проведения физкультурных самостоятельных занятий.
3. Правила проведения комплексов утренней гигиенической гимнастики. Методика составления комплексов утренней гигиенической гимнастики.
4. Методика составления комплексов вводной гимнастики в режиме дня.
5. Методика составления комплексов физкультурной паузы в течение рабочего или учебного дня.
6. Методика составления комплексов физкультминуток и микропауз активного отдыха.
7. Основная направленность самостоятельных занятий. Методика самостоятельных тренировочных занятий.

8. Дайте характеристику интенсивности нагрузки в циклических упражнениях по объективному показателю ЧСС.

9. Объективные и субъективные показатели самоконтроля за состоянием своего организма при самостоятельных занятиях физкультурой и спортом.

10. Личная гигиена, рациональное питание и закаливание занимающихся при самостоятельных занятиях.

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Основы здорового образа жизни человека.":

1. Тест

Вопросы тестирования по физической культуре для самопроверки студентов.

1. Физическая культура - это:

- а) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- в) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Основным средством физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи.

3. Спорт (в широком понимании) – это:

- а) процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
- б) вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;
- в) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности.

4. Мышечный насос – это:

- а) сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме;
- б) механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц;
- в) механизм сокращения и расслабления мышц, происходящих в процессе мышечной деятельности.

5. Максимальное потребление кислорода – это:

- а) наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;
- б) количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
- в) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту.

6. Гомеостаз – это:

- а) приспособление функций организма к окружающей среде;
- б) соморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов, происходящих в организме;
- г) постоянство внутренней среды организма человека.

7. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- а) принцип доступности и индивидуализации;
- б) принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- в) принцип последовательности.

8. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) эластичностью;
- б) растяжкой;
- в) гибкостью.

9. Одной из задач ОФП является:

- а) достижение высоких спортивных результатов;
- б) овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или конкретной профессии;
- в) всестороннее и гармоничное развитие человека.

10. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:

- а) состояние окружающей среды;
- б) генетика человека;
- в) образ жизни.

11. К основному признаку здоровья относится:

- а) максимальный уровень развития физических качеств;
 - б) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;
 - в) совершенное телосложение.
12. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:
- а) сила;
 - б) выносливость;
 - в) быстрота.
13. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы:
- а) тренировочные занятия 1 раз в неделю;
 - б) ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику;
 - в) тренировочные занятия 3 раза в неделю.
14. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:
- а) 90 уд/ми.;
 - б) 120 уд/мин;
 - в) 160 уд/мин.
15. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:
- а) интенсивная физическая нагрузка;
 - б) сочетание работы с активным отдыхом;
 - в) тренировочные занятия играми, единоборствами.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Физкультурно-оздоровительная деятельность.":

1. Реферат

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.
13. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
15. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
16. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
18. Физические упражнения во время беременности.
19. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
20. Физическое воспитание в семье.

Количество баллов: 10

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. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека.
3. Гомеостаз.
4. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма.
5. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной систем.
6. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.

7. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности дыхательной, нервной систем.
8. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности органов пищеварения и выделения, железы внутренней секреции.
9. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.
10. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятные последствия для организма.
11. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
12. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
13. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
14. Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО.
15. Особенности физической подготовленности для сдачи норм ГТО.
16. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
17. Педагогический контроль, его содержание.
18. Самоконтроль, его цель и задачи.
19. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
20. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.
21. Критерии нервноэмоционального и психофизического утомления.
22. Профессионально-прикладная физическая культура и ее значение.
23. Использование нетрадиционных методик в оздоровительной физической культуре.
24. Типы построения занятия. Основные принципы спортивной тренировки.
25. Методики развития основных физических качеств.

Второй период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Методики развития гибкости.
2. Методика развития выносливости.
3. Методики развития гибкости.
4. Методики развития быстроты.
5. Методики развития силы.
6. Особенности видов спорта и проблема выбора.
7. Индивидуальные особенности организма и дозирование физической нагрузки.
8. Степени физического утомления.
9. Способы оказания первой помощи при переутомлении.
10. Классификация видов спорта.
11. Циклические виды спорта и их характеристика.
12. Игровые виды спорта.
13. Гимнастические виды спорта.
14. Понятие – фитнес. Разновидности оздоровительной аэробики (пилатес, йога, танцевальная, степ-аэробика, фитбол - аэробика, скиппинг и т.п.).
15. Значение общей физической подготовки.
16. Значение специальной физической подготовки.
17. Физиологическая характеристика умственного труда.
18. Сходство и различия умственного и физического утомления.
19. Физическая культура, как средство восстановления и как средство тренировки.
20. Задачи оздоровительной физической культуры.
21. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры.
22. Физиологическая характеристика утомления.
23. Характеристика основных средств восстановления.
24. Стадии переутомления.
25. Использование элементов ОФП в самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической активности.

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. 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».

2. Конспект по теме

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;
2. записать название текста или его части;
3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

3. 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.

4. Контрольная работа по разделу/теме

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций.

Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций.

Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном (печатном или рукописном) виде.

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

5. Реферат

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

Реферат обычно включает следующие части:

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

Этапы написания реферата

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

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

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Дифференцированное обучение (технология уровневой дифференциации)
2. Развивающее обучение
3. Проблемное обучение

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. 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