

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 02.02.2026 16:49:36  
Уникальный программный ключ:  
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



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

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	Физическая культура и спорт

Код направления подготовки	44.03.03
Направление подготовки	Специальное (дефектологическое) образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Дошкольная дефектология
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель			Фомина Лариса Борисовна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	3	05.11.2025	

## 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 .....	13
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	15
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	19
7. Перечень образовательных технологий .....	21
8. Описание материально-технической базы .....	22

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

1.4 Дисциплина «Физическая культура и спорт» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

1.5 Цель изучения дисциплины:

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 знаний об основах теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки;
- 3) приобретение студентами знаний о биологических основах физической культуры;
- 4) формирование убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом, и мотивированного отношения к здоровому образу жизни;
- 5) понимания 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 Знает цель, задачи и способы эффективного взаимодействия с разными субъектами образовательных отношений
	ОПК.7.2 Умеет реализовывать в профессиональной деятельности эффективное взаимодействие и конструктивные взаимоотношения с участниками образовательных отношений в рамках реализации адаптированных образовательных программ обучающихся и воспитанников с ОВЗ
	ОПК.7.3 Владеет приемами организации, реализации и развития эффективного взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации адаптированных образовательных программ обучающихся и воспитанников с ОВЗ
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 Знает цель, задачи и способы эффективного взаимодействия с разными субъектами образовательных отношений	3.1 правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

2	ОПК.7.2 Умеет реализовывать в профессиональной деятельности эффективное взаимодействие и конструктивные взаимоотношения с участниками образовательных отношений в рамках реализации адаптированных образовательных программ обучающихся и воспитанников с ОВЗ	У.1 составлять индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
3	ОПК.7.3 Владеет приемами организации, реализации и развития эффективного взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации адаптированных образовательных программ обучающихся и воспитанников с ОВЗ	В.1 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; В.2 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
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 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; 3.3 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
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 применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств; У.3 использовать способы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.3 навыками оценки физической подготовленности; В.4 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
	Л	ПЗ	СРС	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>72</b>
<b>Первый период контроля</b>				
<b><i>Теоретический раздел</i></b>	<b>12</b>		<b>40</b>	<b>52</b>
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2			2
Социально-биологические основы физической культуры.	2			2
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2			2
Методы контроля за функциональным и физическим состоянием человека.	2			2
Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	2			2
Физическое воспитание учащихся и студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	2			2
Самоконтроль работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Функциональные пробы			4	4
Массовая оздоровительная, физкультурная работа в ВУЗе.			4	4
Индивидуальный выбор видов спорта или системы упражнений.			4	4
Основы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)".			4	4
Физическая культура в профессиональной подготовке студента.			4	4
Возможности адаптивной физической культуры (АФК) в оздоровлении детей с ОВЗ.			4	4
Формы организации физического воспитания			4	4
Малые формы физической культуры в режиме дня.			4	4
Основные понятия об игре, значение подвижных игр в физическом воспитании детей.			4	4
Профилактика заболеваний средствами физической культуры.			4	4
<b><i>Практический раздел</i></b>		<b>20</b>		<b>20</b>
Техника безопасности. Техника специальных беговых упражнений		2		2
Бег на короткие дистанции		2		2
Техника кроссового бега		2		2
Кроссовая подготовка		2		2
Контрольный норматив 300 м.		2		2
Техника прыжков на скакалке вперед и назад		2		2
Техника прыжков на скакалке с продвижением		2		2
Контрольное упражнение (прыжки на скакалке 1 мин.)		2		2
Групповые прыжки на скакалке		2		2
Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета		2		2
<b>Итого по видам учебной работы</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>72</b>
<b><i>Форма промежуточной аттестации</i></b>				
Зачет				
<b>Итого за Первый период контроля</b>				<b>72</b>

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

#### 3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>12</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), В.1 (ОПК.7.3), В.2 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2) УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), У.3 (УК.7.2), В.3 (УК.7.3), В.4 (УК.7.3)	
1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. План: 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 5. О правовом управлении ФКиС в России. Общие положения федерального закона РФ «О ФКиС в Российской Федерации» 6. Организация деятельности в области ФКиС  Учебно-методическая литература: 2, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
1.2. Социально-биологические основы физической культуры. План: 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: 2, 4, 6, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3, 4	2
1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. План: 1. Факторы, влияющие на здоровье человека, связь общей культуры студента и его образа жизни 2. Основные требования к организации ЗОЖ и личное отношение к здоровью самого студента 3. Физическое самовоспитание и критерии эффективности ЗОЖ  Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 6, 9, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3, 4	2
1.4. Методы контроля за функциональным и физическим состоянием человека. План: 1. Предмет, задачи и организация контроля за физическим и функциональным состоянием человека. 2. Функциональные пробы в диагностике функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом. 3. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на функциональное состояние организма. 4. Экспресс-диагностика эффективности процесса физического воспитания  Учебно-методическая литература: 4, 6, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 4	2

<p>1.5. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Средства и методы физического воспитания, основы совершенствования физических и психических качеств, в процессе физического воспитания</li> <li>2. Общая и специальная физическая подготовка, зоны интенсивности физических нагрузок</li> <li>3. Формы и организационные основы занятий физическими упражнениями, структура и направленность учебно-тренировочного занятия</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 9, 10</p>	2
<p>1.6. Физическое воспитание учащихся и студентов с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Задачи и организация учебного процесса по физической культуре с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья (подготовительная и специальная медицинская группа)</li> <li>2. Группы функциональной подготовки</li> <li>3. Медицинские противопоказания к физическим нагрузкам</li> <li>4. Тестирование функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья</li> <li>5. Основные средства физической культуры, применяемые в занятиях со студентами, имеющими различные заболевания</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 7, 8, 11, 12</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2

### 3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Практический раздел</b>	<b>20</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), У.3 (УК.7.2), В.3 (УК.7.3), В.4 (УК.7.3) ОПК-7: У.1 (ОПК.7.2), 3.1 (ОПК.7.1), В.1 (ОПК.7.3), В.2 (ОПК.7.3)	
<p>1.1. Техника безопасности. Техника специальных беговых упражнений</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение</li> <li>2. Сообщение задач, инструктаж по технике безопасности</li> <li>3. Разминка</li> <li>4. Совершенствование техники специальных беговых упражнений:              бег с высоким подниманием бедра 2 x 30 м.              приставные шаги правым и левым боком 2 x 30 м.              бег с прямыми ногами 2 x 30 м.              многоскоки 4 x 30 м.</li> <li>5. Прыжковые упражнения</li> <li>6. Подвижные игры с элементами л/атлетики</li> <li>7. Дыхательная гимнастика</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 9</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>1.2. Бег на короткие дистанции</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение</li> <li>2. Сообщение задач</li> <li>3. Разминка</li> <li>4. Имитация движения рук на месте, ходьба на носках с высоким подниманием бедра с последующим ускорением</li> <li>5. Специальные подготовительные упражнения бегуна</li> <li>6. Отрезки 50 м со скоростью 80% максимально возможной</li> <li>7. Подводящие упражнения на совершенствование техники старта и стартового ускорения</li> <li>8. Силовые упражнения</li> <li>9. Заминка</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 6, 9, 10</p>	2

<p>1.3. Техника кроссового бега</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение</li> <li>2. Сообщение задач</li> <li>3. Разминка, упражнения в парах</li> <li>4. Совершенствование техники специальных беговых упражнений (бег с захлестом голени назад, приставные шаги правым и левым боком, бег с прямыми ногами, бег с высоким подниманием бедра, многоскоки)</li> <li>5. Ознакомление с особенностями кроссового бега</li> <li>6. Медленный бег 1-3 км.</li> <li>7. Силовые упражнения</li> <li>8. Дыхательная гимнастика</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 6, 9</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2
<p>1.4. Кроссовая подготовка</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение</li> <li>2. Сообщение задач</li> <li>3. Разминка, упражнения на месте и в движении</li> <li>4. Совершенствование техники специальных беговых упражнений 8х30м.</li> <li>5. Равномерный бег 2км.</li> <li>6. Интервальный бег 2х400м. чередуя с медленным бегом 400м.</li> <li>7. Круговая тренировка на комплексное развитие физических качеств</li> <li>8. Дыхательная гимнастика</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 6, 9, 10</p>	2
<p>1.5. Контрольный норматив 300 м.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение</li> <li>2. Сообщение задач</li> <li>3. Разминка, медленный бег, ОРУ на месте</li> <li>4. Специальные беговые упражнения в движении</li> <li>5. Пробежание дистанции 300 м. на время</li> <li>6. Подвижные игры заключительной части занятия</li> <li>7. Упражнения на расслабления</li> <li>8. Подведение итогов</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 9, 10</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2
<p>1.6. Техника прыжков на скакалке вперед и назад</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение</li> <li>2. Сообщение задач</li> <li>3. Разминка в движении</li> <li>4. Беговые упражнения</li> <li>5. Суставная гимнастика</li> <li>6. Совершенствование прыжков на скакалке вперед на месте (3 х30)</li> <li>7. Совершенствование прыжков на скакалке назад на месте (3 х 30)</li> <li>8. Совершенствование прыжков на скакалке вперед с высоким подниманием бедра (3х30)</li> <li>9. Дыхательная гимнастика</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 6, 10</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2



<p>1.7. Техника прыжков на скакалке с продвижением</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение</li> <li>2. Сообщение задач</li> <li>3. Разминка</li> <li>4. Беговые упражнения</li> <li>5. Суставная гимнастика</li> <li>6. Совершенствование прыжков на скакалке вперед с продвижением (3 x 20 м.)</li> <li>7. Совершенствование прыжков на скакалке назад с продвижением (3 x 20 м.)</li> <li>8. Совершенствование прыжков на скакалке вперед с высоким подниманием бедра (3x20 м.)</li> <li>9. Дыхательная гимнастика</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 6, 10</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2
<p>1.8. Контрольное упражнение (прыжки на скакалке 1 мин.)</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение</li> <li>2. Сообщение задач</li> <li>3. Разминка</li> <li>4. Суставная гимнастика</li> <li>5. Выполнение прыжков на скакалке вперед на месте (кол-во раз/ мин.)</li> <li>6. Выполнение прыжков на скакалке назад на месте (кол-во раз/ мин.)</li> <li>7. Выполнение комплекса ОРУ на 32 счета</li> <li>8. Дыхательная гимнастика</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 6, 10</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2
<p>1.9. Групповые прыжки на скакалке</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение</li> <li>2. Сообщение задач</li> <li>3. Разминка в движении</li> <li>4. Беговые упражнения</li> <li>5. Суставная гимнастика</li> <li>6. Совершенствование прыжков на скакалке вперед, назад, с высоким подниманием бедра на месте (3 x 30)</li> <li>7. Демонстрация и объяснение техники прыжков через длинную скакалку</li> <li>8. Выполнение упражнений с длинной скакалкой: вращение скакалки вдвоем, пробегание под вращающейся скакалкой, пробегание с прыжком через вращающуюся скакалку</li> <li>9. Дыхательная гимнастика</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 3, 5, 6, 10, 11</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2

<p>1.10. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение</li> <li>2. Сообщение задач</li> <li>3. Упражнения в движении</li> <li>4. Упражнения на месте</li> <li>5. Передвижения и перестроения</li> <li>6. Строевые действия и команды</li> <li>7. Комплекс упражнений на 32 счета</li> </ol> <p>И . П. – о.с.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-правая вперед на носок, руки за голову</li> <li>2-правая в сторону на носок, руки вперед</li> <li>3-правая вперед скрестно на носок, руки на пояс</li> <li>4-о.с.</li> <li>5-6-приставной шаг вперед, руки перед грудью</li> <li>7-8- 2 шага на месте</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2-поворот направо, руки за голову</li> <li>3-4-приставной шаг назад, руки вперед</li> <li>5-6-поворот налево, руки к плечам</li> <li>7-наклон вперед, руки в стороны</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-выпад правой в сторону, руки на колено</li> <li>2-вернуться в и.п.</li> <li>3-выпад левой вперед, руки к плечам</li> <li>4-вернуться в и.п.</li> <li>5-присед, руки в стороны</li> <li>6-вернуться в и.п.</li> <li>7-8- 2 хлопка</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-прыжок в стойку ноги врозь, руки на пояс</li> <li>2-прыжок в и.п.</li> <li>3-прыжок в стойку ноги врозь, руки вперед</li> <li>4-прыжок в стойку ноги вместе, руки на пояс</li> <li>5-6- 2 прыжка на двух</li> <li>7-8 -2 шага на месте, руки вниз</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 10, 11</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
---	---

### 3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>40</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), В.1 (ОПК.7.3), В.2 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2) УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), У.3 (УК.7.2), В.3 (УК.7.3), В.4 (УК.7.3)	
1.1. Самоконтроль работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Функциональные пробы <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> План: 1. Понятия: работоспособность, усталость, утомление, их проявление в процессе занятий физической культурой 2. Физические упражнения, как средство профилактики утомления 3. Функциональные пробы 4.Проведение функциональных проб на определение состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма Учебно-методическая литература: 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3, 4	4

<p>1.2. Массовая оздоровительная, физкультурная работа в ВУЗе.  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  План:  1. Общая характеристика оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в вузе  2. Планирование, организация и проведение оздоровительной, физкультурной и спортивной работы  3. Структура спортивного клуба  4. Виды спортивных соревнований  5. Календарный план спортивных соревнований  6. Структура регламента о соревнованиях  Учебно-методическая литература: 3, 4, 7, 8, 11  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	4
<p>1.3. Индивидуальный выбор видов спорта или системы упражнений.  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  План:  1. Цель выбора видов спорта и систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время  2. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки в условиях ВУЗа  3. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической и психической  4. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий   Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3, 4</p>	4
<p>1.4. Основы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)".  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  План:  1. История возникновения комплекса ГТО  2. Современный этап развития комплекса ГТО  3. Перспективы использования комплекса ГТО  4. Цели внедрения и использования норм ГТО в России  5. Нормативно-тестирующая часть комплекса. Государственные требования к физической подготовленности населения России  Учебно-методическая литература: 4, 9, 14, 15  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>1.5. Физическая культура в профессиональной подготовке студента.  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  План:  1. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи  2. Средства и методы ППФП, ее содержание  3. Прикладное содержание, методика подбора средств ППФП студентов  4. Составить комплексы общеразвивающих упражнений для специальной, подготовительной и основной медицинских групп   Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 4</p>	4
<p>1.6. Возможности адаптивной физической культуры (АФК) в оздоровлении детей с ОВЗ.  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  План:  1. Цели и задачи адаптивной физической культуры (АФК)  2. Основные компоненты (виды) АФК  3. Функции адаптивной физической культуры  4. Организация адаптивного физического воспитания в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях  Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 7, 8, 11, 12, 13  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 4</p>	4

<p>1.7. Формы организации физического воспитания</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая характеристика форм организации физического воспитания</li> <li>2. Урок физической культуры</li> <li>3. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</li> <li>4. Внеклассная работа по физическому воспитанию</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 11, 14, 15</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 4</p>	4
<p>1.8. Малые формы физической культуры в режиме дня.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика определения и оценка объема двигательной активности и суточных энергетических затрат. Нормирование двигательной активности</li> <li>2. Использование физических упражнений как средства активного отдыха</li> <li>3. Методика составления комплексов ОРУ и проведения гигиенической гимнастики, физкультпауз и физкультминуток с учетом заданных условий</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 7, 11</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3, 4</p>	4
<p>1.9. Основные понятия об игре, значение подвижных игр в физическом воспитании детей.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие «подвижная игра»</li> <li>2. Классификация подвижных игр</li> <li>3. Место игр в решении задач физического воспитания</li> <li>4. Принципы обучения подвижным играм</li> <li>5. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры</li> <li>6. Подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 11</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>1.10. Профилактика заболеваний средствами физической культуры.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение физической культуры и спорта в профилактике и укреплении здоровья</li> <li>2. Лечебная физкультура и профилактика профессиональных заболеваний</li> <li>3. Понятие закаливания, его роль в укреплении здоровья и профилактике заболеваний</li> <li>4. Провести оценку функционального состояния своего организма с использованием функциональных тестов</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 16</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3, 4</p>	4

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1	Кравцова, Л.М. Методика преподавания легкой атлетики в образовательном учреждении: учебно-методическое пособие / Кравцова Л.М., Чикалин М.В. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 79 с.	<a href="http://elbib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/6617">http://elbib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/6617</a>
2	Мартынова Г.Я. Организация и проведение самостоятельных занятий по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по теме курса «Физическая культура» для студентов всех специальностей/ Мартынова Г.Я.- Электрон. текстовые данные. - Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2007.- 53 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/56462.html">http://www.iprbookshop.ru/56462.html</a>
3	Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе: учебное пособие / Г.П. Коняхина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.	<a href="http://elbib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2010">http://elbib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2010</a>
4	Луценко С.А. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: методические рекомендации по изучению дисциплины/ Луценко С.А.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2006.- 53 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/29997.htm">http://www.iprbookshop.ru/29997.htm</a>
5	Антонова Э.Р. Скиппинг: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 62 с.	<a href="http://elbib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1111">http://elbib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1111</a>
6	Сарайкин, Д.А. Медико-биологический контроль в спорте: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ / Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова. - Челябинск, Изд-во ЗАО "Библиотека А. Миллера". - 2018. - 131с.	<a href="http://elbib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4897">http://elbib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4897</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
7	Токаева, Т.Э. Методика физического воспитания детей с проблемами в развитии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. Для специальностей по направлениям подготовки специалитета 050715.65 – «Логопедия», 050717.65 – «Специальная дошкольная педагогика и психология»; по направлениям подготовки бакалавриата 050700 – «Специальное (дефектологическое) образование – профиль «Дошкольная дефектология»/ Токаева Т.Э., Наумов А.А.- Электрон. текстовые данные.- Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.- 346с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/32067.html">http://www.iprbookshop.ru/32067.html</a>
8	Коняхина, Г.П. Лечебная физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие/ Коняхина Г.П., Зазарова Н. А. - Челябинск: Издательский центр "Уральская академия", 2019. - 81с.	<a href="http://elbib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/6614">http://elbib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/6614</a>
9	Никольская, О.Б. Кроссовая подготовка: методические рекомендации для студентов / О.Б. Никольская, 2016. - 34с.	<a href="http://elbib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/752">http://elbib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/752</a>
10	Червоткина, С.Ю. Стретчинг: методические рекомендации / С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина. - Челябинск, Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. - 90с.	<a href="http://elbib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1024">http://elbib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1024</a>
11	Коняхина, Г.П. Методическое сопровождение спортивных праздников в образовательных учреждениях: учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, Л.М. Кравцова, Т.А. Михайлова, М.В. Чикалин. - Челябинск: Изд-во Цицеро, 2018. - 212 с.	<a href="http://elbib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4808">http://elbib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4808</a>
12	Рипа М.Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Рипа М.Д., Кулькова И.В.- Электрон. текстовые данные.- Москва: Московский городской педагогический университет, 2013-288 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/26508.html">http://www.iprbookshop.ru/26508.html</a>
13	Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник/ Евсеев С.П.- Электрон. текстовые данные.- Москва: Издательство «Спорт», 2016.- 616 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/55593.html">http://www.iprbookshop.ru/55593.html</a>

14	Гриднев В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения/ Гриднев В.А., Шпагин С.В.-Электрон. текстовые данные - Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2015.- 80 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/63880.html">http://www.iprbookshop.ru/63880.html</a>
15	Виноградов П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству [Электронный ресурс]/ Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В.- Электрон. текстовые данные.- Москва: Издательство «Спорт», 2016.- 234 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/63650.html">http://www.iprbookshop.ru/63650.html</a>
16	Панов, Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Панов Г.А.-Электрон. текстовые данные - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012.- 192 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/11449">http://www.iprbookshop.ru/11449</a>

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

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/</a>
2	Яндекс–Энциклопедии и словари	<a href="http://slovari.yandex.ru">http://slovari.yandex.ru</a>
3	База методических рекомендаций по производственной гимнастике	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/</a>
4	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>

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

### 5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС				
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль			Промежуточная аттестация
	Реферат	Тест	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	Зачет/Экзамен
ОПК-7				
3.1 (ОПК.7.1)	+	+		+
У.1 (ОПК.7.2)			+	+
В.1 (ОПК.7.3)		+	+	+
В.2 (ОПК.7.3)		+		+
УК-7				
3.2 (УК.7.1)	+	+		+
3.3 (УК.7.1)		+	+	+
У.2 (УК.7.2)		+		+
У.3 (УК.7.2)		+		+
В.3 (УК.7.3)		+	+	+
В.4 (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":

## 1. Реферат

1. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
2. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
3. Двигательный режим и его значение.
4. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Оздоровительная и адаптивная физическая культура и ее формы.
6. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
7. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
8. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
9. Бег как средство укрепления здоровья.
10. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
11. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
12. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
13. Физические упражнения во время беременности.
14. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
15. Физическое воспитание в семье.
16. Экстремальные виды двигательной активности - содержание, цель, задачи и особенности.
17. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).
18. Первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие.

Примерные 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. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
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: 20



## 2. Тест

1. Физическое совершенство – это:
  - а) развитая мускулатура;
  - б) хорошее здоровье
  - в) высокий рост;
  - г) ловкость.
2. Физическая подготовка - это:
  - а) воспитание морально-волевых качеств ;
  - б) физическое совершенство;
  - в) развитие двигательных качеств;
  - г) овладение техникой.
3. К активным средствам физической реабилитации относятся:
  - а) элементы спорта и спортивной подготовки;
  - б) массаж;
  - в) мануальная терапия;
  - г) мышечная релаксация.
4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:
  - а) на носок;
  - б) на пятку;
  - в) на полную стопу;
  - г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.
5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":
  - а) гигиеническая;
  - б) базовая;
  - в) лечебная;
  - г) адаптивная.
6. Ациклическим видом легкой атлетики является:
  - а) гладкий бег;
  - б) прыжки в длину с разбега;
  - в) ходьба;
  - г) метание диска, молота.
7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:
  - а) физическое состояние;
  - б) физическое совершенство;
  - в) физическая подготовка;
  - г) физическая культура.
8. Наиболее устойчивые виды передвижения человека:
  - а) на велосипеде;
  - б) ходьба;
  - в) бег;
  - г) прыжки.
9. К прикладным видам спорта не относятся:
  - а) конный спорт;
  - б) аэробика;
  - в) легкая атлетика;
  - г) военно - спортивные игры.
10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:
  - а) календарь соревнований;
  - б) положение о соревнованиях;
  - в) правила соревнований;
  - г) программа соревнований.
11. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:
  - а) специальные;
  - б) профессиональные;
  - в) прикладные;
  - г) соревновательные.
12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:
  - а) общая физическая;
  - б) технико-тактическая;
  - в) специальная физическая;
  - г) психическая.
13. Упражнения аэробного характера воспитывают:
  - а) скоростные качества;
  - б) силовые;
  - в) скоростно-силовые;
  - г) выносливость.
14. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающих ожирением не рекомендовано:
  - а) бег;

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Практический раздел":

**1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений**

Легкая атлетика:

Бег 300м.(сек); ж. 5б.- 57,0; 4б.- 1.03,0; 3б.- 1.10,0; 2б.- 1.20,0; 1б.- 1.35,0

400м.(сек); м. 5б.- 1.00,0; 4б.- 1.03,0; 3б.- 1.06,0; 2б.- 1.13,0; 1б.- 1.17,0

Физическая подготовленность:

Прыжки на скакалке

с вращением вперед за мин.(кол-во раз); 5б.- > 145; 4б.- 137-144; 3б.- 126-136; 2б.- 117-125; 1б. <116

Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ):

5 – баллов – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо).

Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

3 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.

2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо).

Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях

Количество баллов: 15

## 2. Тест

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;
- д) они отличались миролюбивым характером соревнований.

6. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу. Это учитывается принципом:

- а) индивидуальности тренировочных нагрузок;
- б) прогрессивности перегрузки;
- в) специфичности тренировочных нагрузок;
- г) прекращения тренировочных нагрузок.

7. Внутривузовская спортивная общественная организация:

- а) спортивный клуб;
- б) кафедра физического воспитания;
- в) студенческий профком;
- г) спортивная федерация.

8. Цели массового спорта:

- а) активный отдых;
- б) улучшение физического развития;
- в) укрепление здоровья;
- г) все ответы верны.

8. Укажите, какие упражнения характерны для основной части урока физической культуры?

- а) упражнения на выносливость;
- б) силовые упражнения;
- в) успокаивающие упражнения;
- г) подготовительные упражнения.

9. Подвижные игры усложняются с учетом...

- а) веса;
- б) роста;
- в) возраста;
- г) социального положения.

10. Требования к организации и методике проведения спортивных мероприятий в детском оздоровительном лагере:

- а) соответствовать возрасту;
- б) соответствовать уровню физической подготовленности ;
- в) отражать общепринятый принцип работы детских организаций;
- г) все ответы верны.

11. Система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды:

- а) адаптация;
- б) аутогенная тренировка;
- в) ассимиляция;
- г) закаливание.

### 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. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей называется
2. Что является основным средством физического воспитания?
3. Чем отличается физическое упражнение от трудового действия?
4. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
5. Измерение силы, быстроты, выносливости, гибкости.
6. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
7. Составить комплексы упражнений по профилактике профессиональных травм и заболеваний.
8. Составляющие здорового образа жизни.
9. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
10. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры
11. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
12. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
13. Массовый спорт, его цели и задачи.
14. Студенческий спорт, его организационные особенности.
15. Комплексное развитие физических качеств на учебных занятиях.
16. Общие требования безопасности при проведении занятий по физической культуре.
17. Определение понятия "адаптивная физическая культура", ее цели и основные компоненты(виды).
18. История Олимпийских игр и их значение.
19. Понятие и функции физической культуры.
20. Формы организации физического воспитания в ВУЗе.

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

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

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Лекции

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

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

### 2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### 3. Зачет

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

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

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

### 4. 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».

### 5. 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 желателен 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.

### 6. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Нормативы физической подготовленности определяют уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся. К выполнению контрольных нормативов допускаются студенты, не имеющие медицинских противопоказаний.

Контрольные упражнения проводятся в целях определения уровня общей и специальной физической подготовленности студентов.

В ходе выполнения нормативов/упражнения обучающиеся обязаны соблюдать технику безопасности и стараться показать наиболее высокий результат. Студенты, специальной медицинской группы, выполняют нормативы и зачетные упражнения с учетом противопоказаний по заболеваниям.



## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

### **1. Игровые технологии**

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

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