Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 28.01.2026 11:03:44
Уникальный программный ключ:
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	**Физическая культура**

Код направления подготовки	44.03.02
Направление подготовки	Психолого-педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Психологическое консультирование
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель			Степанова Марьям Маратовна

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

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Физическая культура» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое 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» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

1.4 Дисциплина «Физическая культура» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)».

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 студентами знаний о биологических основах физической культуры

3) приобретение знаний об основах теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки

4) формирование убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом, и мотивированного отношения к здоровому образу жизни

5) понимание особой важности физических упражнений для работников интеллектуального труда

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

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	ОПК-7 способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ
	ОПК.7.1 Знать закономерности и принципы взаимодействия участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
	ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений.
	ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ОПК.7.1 Знать закономерности и принципы взаимодействия участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	З.1 закономерности и принципы взаимодействия участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
2	ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений.	У.1 выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений.

3	ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	В.1 методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	З.2 роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
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 использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

Наименование раздела дисциплины (темы)	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)**		**Итого часов**
	Л	СРС	
Итого по дисциплине	**10**	**54**	**64**
Первый период контроля			
Физическая культура	***6***	***26***	***32***
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	2		2
Социально-биологические основы физической культуры	2		2
Основы здорового образа жизни студентов	2		2
Оздоровительная гимнастика		16	16
Легкая атлетика		10	10
Итого по видам учебной работы	6	26	32
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			4
Итого за Первый период контроля			**36**
Второй период контроля			
Методика самостоятельных занятий	***4***	***28***	***32***
Методические основы самостоятельных занятий упражнениями	2		2
Методика самоконтроля работоспособности	2		2
Общая физическая подготовка		18	18
Легкая атлетика		10	10
Итого по видам учебной работы	4	28	32
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			4
Итого за Второй период контроля			**36**

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

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	**Трудоемкость (кол-во часов)**
1. Физическая культура	***6***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: З.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: З.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов 1. Понятие, функции и компоненты физической культуры. 2. Понятие и показатели физического совершенства. 3. Система физического воспитания. 4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. 5. Медицинские группы, группы для занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная). Особенности организации и проведения занятий в зависимости от группы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
1.2. Социально-биологические основы физической культуры 1. Основные понятия. 2. Организм – единая биологическая система. 3. Влияние физической нагрузки на функциональные системы организма. 4. Утомление и переутомление при физической и умственной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
1.3. Основы здорового образа жизни студентов 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: 1, 2, 3, 5, 7, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
2. Методика самостоятельных занятий	***4***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: З.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: З.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Методические основы самостоятельных занятий упражнениями 1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Формы и содержание самостоятельных занятий. Особенности их проведения для женщин. 3. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений. 4. Профилактика травматизма. 5. Виды контроля при занятиях физической культурой. 6. Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 7, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
2.2. Методика самоконтроля работоспособности 1.Понятия: работоспособность, усталость, утомление, их проявление в процессе занятий физической культурой и спортом. 2. Физические упражнения, как средство профилактики утомления. 3. Функциональные пробы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 7, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2

3.2 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Физическая культура	***26***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: З.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: З.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Оздоровительная гимнастика ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. 2. Методика комплексной оценки физического здоровья студента. 3. Социально-биологические осно-вы физической культуры 4. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №1. 5. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №2. 6. Способы перестроения в колоне и шеренге на месте. Задание:1. Выучить комплексы ОРУ. 2. Сделать мультимедийную презентацию. Учебно-методическая литература: 2, 4, 5, 6, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	16
1.2. Легкая атлетика ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** 1. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. 2. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. 3. Правила проведения соревнований. 4. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. 5. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Задание: 1. Подготовить реферат. 2. Подготовиться к сдаче контрольных нормативов. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	10
2. Методика самостоятельных занятий	***28***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: З.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: З.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Общая физическая подготовка ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** 1.Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. 2. Функциональные пробы. 3. Индивидуальный выбор видов спорта или систем упражнений. 4. Физическая подготовка. 5. Специальная подготовка. 6. Круговая тренировка. Задание: 1. Подготовить доклад по изученной теме. 2. Подготовиться к сдаче контрольных нормативов. Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 6, 8, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	18
2.2. Легкая атлетика ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** 1. Обоснование эффективности легкой атлетики для совершенствования физической формы человека. 2. Основные принципы организации самостоятельных занятий. 3. Правила проведения самостоятельных занятий. Задание: 1. Подготовить проект. 2. Подготовиться к сдаче контрольных нормативов. Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	10

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	Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта	http://www.iprbookshop.ru/85832.html
2	Физиологические основы физического воспитания и видов спорта	http://www.iprbookshop.ru/58494.html
3	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов	http://www.iprbookshop.ru/78446.html
4	Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом	http://www.iprbookshop.ru/69779.html
5	Егорова С.А. Организация оздоровительной работы с различными слоями населения	http://www.iprbookshop.ru/62973.html
	Дополнительная литература	
6	Павлютина Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза	http://www.iprbookshop.ru/78475.html
7	Лешева Н.С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре	http://www.iprbookshop.ru/74368.html
8	Кохан Т.А. Самостоятельные занятия физической культурой	http://www.iprbookshop.ru/31239.html
9	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов	http://www.iprbookshop.ru/78446.html
10	Кравчук В.И. Легкая атлетика	http://www.iprbookshop.ru/56428.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 данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
2	Педагогическая библиотека	http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php

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
	Доклад/сообщение	Мультимедийная презентация	Проект	Реферат	нормативов физической подготовленности и зачетных	Упражнения	Зачет/Экзамен
ОПК-7							
З.1 (ОПК.7.1)	+		+	+	+	+	+
У.1 (ОПК.7.2)		+	+	+	+		+
В.1 (ОПК.7.3)			+	+	+		+
УК-7							
З.2 (УК.7.1)	+		+	+	+	+	+
У.2 (УК.7.2)		+	+	+	+		+
В.2 (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 "Физическая культура":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

1. Прыжок в длину с места, см.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.,кол-во раз
3. В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз
4. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз
7. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
8. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз
10. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)

Количество баллов: 15

2. Мультимедийная презентация

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.
2. Методика комплексной оценки физического здоровья студента.
3. Социально-биологические осно-вы физической культуры.

Количество баллов: 20

3. Реферат

1. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.
2. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.
3. Правила проведения соревнований.
4. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.
5. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
6. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
7. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
8. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
9. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.

Количество баллов: 30

4. Упражнения

КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА № 1
И.П. – о.с.
1-правая вперед на носок, руки за голову
2-правая в сторону на носок, руки вперед
3-правая вперед скрестно на носок, руки на пояс
4-о.с.
5-6-приставной шаг вперед, руки перед грудью
7-8- 2 шага на месте

1-2-поворот направо, руки за голову
3-4-приставной шаг назад, руки вперед
5-6-поворот налево, руки к плечам
7-наклон вперед, руки в стороны

1-выпад правой в сторону, руки на колено
2-вернуться в и.п.
3-выпад левой вперед, руки к плечам
4-вернуться в и.п.
5-присед, руки в стороны
6-вернуться в и.п.
7-8- 2 хлопка

1-прыжок в стойку ноги врозь, руки на пояс
2-прыжок в и.п.
3-прыжок в стойку ноги врозь, руки вперед
4-прыжок в стойку ноги вместе, руки на пояс
5-6- 2 прыжка на двух
7-8 -2 шага на месте, руки вниз

КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА № 2
И.п. – руки на пояс
1 – шаг правой в сторону, правую руку за голову
2 – приставляя левую ногу, руки перед грудью
3 – полуприседправую на пояс, левую – вперёд
4 – выпрямиться, руки вниз
5-6 – 2 шага на месте, 2 хлопка
7-8 – поворот направо, руки вниз

1 – выпад правой вперёд, руки за голову
2 – выпрямляясь, приставить левую, руки вперёд
3 – правую руку к плечу
4 – левая рука в сторону, правая рука вперёд
5 – левая рука за голову, правая рука в сторону
6 – и.п.
7 – правая нога скрестно вперёд, руки за спиной
8 – и.п.

1-2 – поворот налево, руки за голову
3-4 – приставной шаг правой ногой назад, руки вперёд
5-6 – поворот налево, руки на пояс
7-8 – поворот направо, руки к плечам скрестно

1 – мах правой ногой в сторону, руки вперёд
2 – и.п.
3 – мах левой ногой вперёд, хлопок под ногой
4 – и.п.
5 – прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой
6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вниз
7-8 – 2 шага на месте

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Методика самостоятельных занятий":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

1. Прыжок в длину с места, см.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.,кол-во раз
3. В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз
4. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз
7. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
8. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз
10. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)

Количество баллов: 15

2. Доклад/сообщение

1.Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом.
2. Функциональные пробы.
3. Индивидуальный выбор видов спорта или систем упражнений.
4. Физическая подготовка.
5. Специальная подготовка.
6. Круговая тренировка.

Количество баллов: 20

3. Проект

1. Обоснование эффективности легкой атлетики для совершенствования физической формы человека.
2. Основные принципы организации самостоятельных занятий.
3. Правила проведения самостоятельных занятий.
4. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
5. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
6. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).

Количество баллов: 30

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. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования РФ.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Развитие физических качеств.
4. Методы восстановления организма.
5. Оздоровительная роль физических упражнений.
6. Средства и методы восстановления здоровья.
7. Методы развития физических качеств: силы.
8. Методы развития физических качеств: выносливости
9. Методы развития физических качеств: гибкости.
10. Методы развития физических качеств: скорости.
11. Методы развития физических качеств: ловкости.
12. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
13. Особенности физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
14. Особенности физических упражнений при заболеваниях дыхательной системы.
15. Особенности физических упражнений при заболеваниях нервной системы. Особенности физических упражнений при заболеваниях эндокринной системы.
16. Особенности физических упражнений при заболеваниях органов зрения. Особенности физических упражнений при заболеваниях пищеварительной системы.
17. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
18. Физическая культура личности.

19. Методы развития физических качеств: выносливости
20. Особенности физических упражнений при заболеваниях нервной системы.

Второй период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Классификация физических упражнений.
2. Особенности осанки и ее коррекция.
3. Средства укрепления поясничного отдела позвоночника.
4. Средства укрепления шейного отдела позвоночника.
5. Массаж и самомассаж.
6. Физические упражнения статического характера в положении сидя.
7. Физические упражнения статического характера в положении стоя.
8. Физическая культура в научной организации труда.
9. Возрастные физиологические изменения в организме человека в процессе инволюции.
10. Характеристика основных форм занятий физической культурой: ходьба.
11. Характеристика основных форм занятий физической культурой: бег. Характеристика основных форм занятий физической культурой: спортивные игры.
12. Методика составления двигательных режимов циклического характера при занятиях физкультурой.
13. Методика составления двигательных режимов ациклического характера при занятиях физкультурой.
14. Величина физической нагрузки.
15. Продолжительность физической нагрузки.
16. Периодичность занятий.
17. Избыточная масса тела и ожирение.
18. Физические нагрузки для коррекции массы тела.
19. Утомление и восстановление.
20. Гигиеническая гимнастика в режиме дня.

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

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	- неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

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

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

2. Зачет

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

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

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

3. Реферат

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

Реферат обычно включает следующие части:

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

Этапы написания реферата

1. выбрать тему, если она не определена преподавателем;
2. определить источники, с которыми придется работать;
3. изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
4. составить план;
5. написать реферат:

− обосновать актуальность выбранной темы;

− указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);

− сформулировать проблематику выбранной темы;

− привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;

− сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

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

4. 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.

5. Мультимедийная презентация

Мультимедийная презентация – способ представления информации на заданную тему с помощью компьютерных программ, сочетающий в себе динамику, звук и изображение.

Для создания компьютерных презентаций используются специальные программы: PowerPoint, Adobe Flash CS5, Adobe Flash Builder, видеофайл.

Презентация – это набор последовательно сменяющих друг друга страниц – слайдов, на каждом из которых можно разместить любые текст, рисунки, схемы, видео - аудио фрагменты, анимацию, 3D – графику, фотографию, используя при этом различные элементы оформления.

Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

1. Структуризация материала по теме;
2. Составление сценария реализации;
3. Разработка дизайна презентации;
4. Подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
5. Подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
6. Тест-проверка готовой презентации.

6. Доклад/сообщение

Доклад − развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.
Основные этапы подготовки доклада:
1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
− первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
− вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
− третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
− структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
− в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

7. Проект

Проект – это самостоятельное, развёрнутое решение обучающимся, или группой обучающихся какой-либо проблемы научно-исследовательского, творческого или практического характера.
Этапы в создании проектов.
1. Выбор проблемы.
2. Постановка целей.
3. Постановка задач (подцелей).
4. Информационная подготовка.
5. Образование творческих групп (по желанию).
6. Внутригрупповая или индивидуальная работа.
7. Внутригрупповая дискуссия.
8. Общественная презентация – защита проекта.

8. Упражнения

Лексические и грамматические упражнения проверяют словарный запас студента и умение его эффективно применять, а также то, насколько хорошо студент усвоил грамматические явления, разбираемые в соответствующем семестре, и может использовать их для достижения коммуникативных целей.
Упражнение – специально организованное многократное выполнение языковых (речевых) операций или действий с целью формирования или совершенствования речевых навыков и умений, восприятия речи на слух, чтения и письма.
Типология упражнений для формирования лексико-грамматических навыков:
1) восприятие (упражнения на узнавание нового грамматического явления в знакомом контексте);
2) имитация (упражнения на воспроизведение речевого образца без изменений);
3) подстановка (характеризуются тем, что в них происходит подстановка лексических единиц в какой-либо речевой образец);
4) трансформация (грамматическое изменение образца)
5) репродукция (воспроизведение грамматических форм самостоятельно и осмысленно);
6) комбинирование (соединение в речи новых и ранее усвоенных лексико- грамматических образцов).
Типология упражнений для формирования коммуникативных умений
1) языковые упражнения – тип упражнений, предполагающий анализ и тренировку языковых явлений вне условий речевой коммуникации;
2) условно-речевые упражнения – тип упражнения, характеризующийся ситуативностью, наличием речевой задачи и предназначенный для тренировки учебного материала в рамках учебной (условной) коммуникации;
3) речевые упражнения – тип упражнений, используемый для развития умений говорения.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

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

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

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