

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 28.01.2026 09:34:39
Уникальный программный ключ:
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



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

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	очная

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)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	11
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	12
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	17
7. Перечень образовательных технологий	19
8. Описание материально-технической базы	20

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 дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

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.	3.1 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.	3.2 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	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	10	26	36	72
Первый период контроля				
Физическая культура	10		8	18
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	2			2
Социально-биологические основы физической культуры	2		4	6
Основы здорового образа жизни студентов	2		4	6
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2			2
Основы методики самостоятельных занятий	2			2
Итого по видам учебной работы	10		8	18
Форма промежуточной аттестации				
Зачет				
Итого за Первый период контроля				18
Второй период контроля				
Спортивно-оздоровительная деятельность 1		8	10	18
Оздоровительная гимнастика		4	5	9
Общая физическая подготовка		4	5	9
Итого по видам учебной работы		8	10	18
Форма промежуточной аттестации				
Зачет				
Итого за Второй период контроля				18
Третий период контроля				
Спортивно-оздоровительная деятельность 2		18	18	36
Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета 3		2	4	6
Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета 4		2	4	6
Контрольные нормативы		4		4
Техника приема мяча снизу в волейболе		2	2	4
Техника верхней и нижней подачи мяча		2	4	6
Техника нападающего удара		2	2	4
Техника блокирования в волейболе		2	2	4
Контрольные упражнения		2		2
Итого по видам учебной работы		18	18	36
Форма промежуточной аттестации				
Зачет				
Итого за Третий 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 <i>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</i> ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	10
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, 5, 7, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	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, 5, 7, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	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, 4, 5, 7, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
1.4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания 1. Средства и методы физического воспитания, основы совершенствования физических и психических качеств, в процессе физического воспитания. 2. Общая и специальная физическая подготовка, зоны интенсивности физических нагрузок. 3. Формы и организационные основы занятий физическими упражнениями, структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 7, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
1.5. Основы методики самостоятельных занятий 1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Формы и содержание самостоятельных занятий. Особенности их проведения для женщин. 3. Планирование объема и интенсивности физических упражнений. 4. Профилактика травматизма. 5. Виды контроля при занятиях физической культурой. 6. Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий. Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 7, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Спортивно-оздоровительная деятельность 1	8
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2), 3.2 (УК.7.1) ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2), 3.1 (ОПК.7.1)	
1.1. Оздоровительная гимнастика 1. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №1 (2ч). 2. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №2 (2ч). 3. Способы перестроения в колоне и шеренге на месте (2ч). Задание: Выучить комплексы ОРУ. Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 9, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	4
1.2. Общая физическая подготовка 1. Физическая подготовка (2ч). 2. Специальная подготовка (2ч). 3. Круговая тренировка (2ч). Задание: Подготовиться к сдаче контрольных нормативов. Учебно-методическая литература: 3, 5, 9, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	4
2. Спортивно-оздоровительная деятельность 2	18
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета 3 1. Разминка. 2. Комплекс ОРУ на 32 счета с мячом. Задание: Выучить комплекс ОРУ на 32 счета с мячом. Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 9, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
2.2. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета 4 1. Разминка. 2. Комплекс ОРУ на 32 счета на коврике. Задание: Выучить комплекс ОРУ на 32 счета на коврике. Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 9, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
2.3. Контрольные нормативы 1. Прыжок в длину с места. 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. 3. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин. 4. Подтягивание из виса лежа (на перекладине высотой 90 см.) (д.). 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю). Задание: Подготовиться к сдаче контрольных нормативов. Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 9, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	4
2.4. Техника приема мяча снизу в волейболе 1. Разминка. 2. Отработка техники приема мяча снизу в волейболе. 3. Игра в волейбол. Задание: выполнить упражнение на технику приема мяча снизу в волейболе. Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 9, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2

<p>2.5. Техника верхней и нижней подачи мяча</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Отработка техники верхней и нижней подачи мяча. 3. Игра в волейбол. <p>Задание: выполнить упражнения на технику верхней и нижней подачи мяча. Учебно-методическая литература: 3, 4, 6, 9, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>2.6. Техника нападающего удара</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Отработка техники нападающего удара. 3. Игра в волейбол. <p>Задание: выполнить упражнение на технику нападающего удара в волейболе. Учебно-методическая литература: 4, 5, 6, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>2.7. Техника блокирования в волейболе</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Отработка техники блокирования в волейболе. 3. Игра в волейбол. <p>Задание: выполнить упражнение на технику блокирования в волейболе. Учебно-методическая литература: 3, 4, 6, 9, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>2.8. Контрольные упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение на технику приема мяча снизу в волейболе. 2. Упражнения на технику верхней и нижней подачи мяча. 3. Упражнение на технику нападающего удара в волейболе. 4. Упражнение на технику блокирования в волейболе. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 6, 9, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Физическая культура	8
<p>Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)</p>	
<p>1.1. Социально-биологические основы физической культуры</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Задание: выполнить проект на тему: Влияние физической нагрузки на функциональные системы организма.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 7, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	4

<p>1.2. Основы здорового образа жизни студентов</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Задание: выполнить проект на тему: Основные требования к организации ЗОЖ и личное отношение к здоровью самого студента.</p> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 9, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	4
2. Спортивно-оздоровительная деятельность 1	10
<p>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</p> <p>УК-7: В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2), 3.2 (УК.7.1) ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2), 3.1 (ОПК.7.1)</p>	
<p>2.1. Оздоровительная гимнастика</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №1 (2ч). 2. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №2 (2ч). 3. Способы перестроения в колоне и шеренге на месте (2ч.) <p>Задание: Выучить и сдать комплексы ОРУ.</p> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 9, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	5
<p>2.2. Общая физическая подготовка</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка (2ч). 2. Специальная подготовка (2ч). 3. Круговая тренировка (2ч). <p>Задание: Подготовиться к сдаче контрольных нормативов.</p> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 9, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	5
<p>3. Спортивно-оздоровительная деятельность 2</p> <p>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</p> <p>ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)</p>	18
<p>3.1. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета 3</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Комплекс ОРУ на 32 счета с мячом. <p>Задание: Выучить и сдать комплекс ОРУ на 32 счета с мячом.</p> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 9, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	4
<p>3.2. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета 4</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Комплекс ОРУ на 32 счета на коврике. <p>Задание: Выучить и сдать комплекс ОРУ на 32 счета на коврике.</p> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 9, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	4

<p>3.3. Техника приема мяча снизу в волейболе</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Отработка техники приема мяча снизу в волейболе. 3. Игра в волейбол. <p>Задание: подготовить реферат на тему: Техника приема мяча снизу в волейболе. Учебно-методическая литература: 3, 6, 9, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>3.4. Техника верхней и нижней подачи мяча</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Отработка техники верхней и нижней подачи мяча. 3. Игра в волейбол. <p>Задание: подготовить реферат на тему: Техника верхней и нижней подачи мяча. Учебно-методическая литература: 3, 6, 9, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	4
<p>3.5. Техника нападающего удара</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Отработка техники нападающего удара. 3. Игра в волейбол. <p>Задание: подготовить реферат на тему: Техника нападающего удара. Учебно-методическая литература: 3, 4, 6, 9, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>3.6. Техника блокирования в волейболе</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Отработка техники блокирования в волейболе. 3. Игра в волейбол. <p>Задание: подготовить реферат на тему: Техника блокирования в волейболе. Учебно-методическая литература: 3, 6, 9, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта	http://www.iprbookshop.ru/65962.html
2	Педагогика физической культуры и спорта	http://www.iprbookshop.ru/95413.html
3	Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом	http://www.iprbookshop.ru/69779.html
4	Егорова С.А. Организация оздоровительной работы с различными слоями населения	http://www.iprbookshop.ru/62973.html
5	Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие	
6	Лазарева Е.А. Методические основы занятий волейболом в вузе	http://www.iprbookshop.ru/16984.html
Дополнительная литература		
7	Педагогика физической культуры: учебник для вузов	
8	Степанова М.М. Методика обучения и спортивной тренировки в баскетболе: учеб. пособие.	
9	Самостоятельные занятия физической культурой: методические рекомендации	
10	Павлютина Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза	http://www.iprbookshop.ru/78475.html
11	Лешева Н.С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре	http://www.iprbookshop.ru/74368.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
3	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/staticheskaya-inf/

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				Помежуточная аттестация
	Проект	Реферат	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	Упражнения	
УК-7					
3.2 (УК.7.1)	+	+	+	+	+
У.2 (УК.7.2)	+	+	+	+	+
В.2 (УК.7.3)	+	+	+	+	+
ОПК-7					
3.1 (ОПК.7.1)	+	+	+	+	+
У.1 (ОПК.7.2)	+	+	+	+	+
В.1 (ОПК.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. Проект

1. Влияние физической нагрузки на функциональные системы организма.
2. Основные требования к организации ЗОЖ и личное отношение к здоровью самого студента.
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).
7. Социально-биологические основы физической культуры.
8. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.
9. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
10. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
11. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом.
12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Количество баллов: 40

Типовые задания к разделу "Спортивно-оздоровительная деятельность 1":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Вид деятельности	Баллы					
	20	15	10	5	1	
Прыжок в длину с места, см.	д 180 ю 230	170-179 210-229	160-169 200-209	150-159 190-199	130-149 160-189	
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	д 51-60 ю 60	41-50 55-59	31-40 50-54	21-30 46-49	20 45	
В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	ю 10	7-9	5-6	3-4	2	
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз	ю/д 145	136-144	125-135	116-124	115	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз	д 41	31-40	26-30	21-25	20	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10	7-9	4-6	3	2	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	ю 13	10-12	8-9	6-7	5	
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	д 18-20	14-16	8-10	5-7	2-4	
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	ю 15	13	11	8	6	
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)	д +16 ю +13	+11-15 +8-12	+8-10 +5-7	+5-6 +2-4	+4 +1	

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 – вперед
- 4 – выпрямиться, руки вниз
- 5-6 – 2 шага на месте, 2 хлопка
- 7-8 – поворот направо, руки вниз

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

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Спортивно-оздоровительная деятельность 2":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Вид деятельности	Баллы					
	20	15	10	5	1	
Прыжок в длину с места, см.	д 180 ю 230	170-179 210-229	160-169 200-209	150-159 190-199	130-149 160-189	
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	д 51-60 ю 60	41-50 55-59	31-40 50-54	21-30 46-49	20 45	
В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	ю 10	7-9	5-6	3-4	2	
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз	ю/д 145	136-144	125-135	116-124	115	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз	д 41	31-40	26-30	21-25	20	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10	7-9	4-6	3	2	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	ю 13	10-12	8-9	6-7	5	
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	д 18-20	14-16	8-10	5-7	2-4	
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	ю 15	13	11	8	6	
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)	д +16 ю +13	+11-15 +8-12	+8-10 +5-7	+5-6 +2-4	+4 +1	

КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА НА КОВРИКЕ

И.П. – о.с.

1 – поворот туловища направо, правая рука на пояс

2 – и.п.

3 – наклон туловища влево, правую руку за голову

4 – и.п.

5 – наклон туловища назад, руки на пояс

6 – руки в стороны

7 – руки к плечам

8 – и.п.

1 – наклон вперед, коснуться пола

2 – упор присев

3 – упор стоя на коленях

4 – правая нога прямая вверх, левая рука вперед

5 – упор стоя на коленях

6 – упор лежа

7 – упор лежа согнув руки

8 – упор лежа

1 – упор стоя на правом колене

2 – левая нога прямая вверх, правая рука к плечу

3 – упор стоя на коленях

4 – сед на пятках, руки на пояс

5 – наклон туловища назад, руки в стороны

6 – выпрямиться, руки на пояс

7-8 – 2 хлопка

1 – упор стоя на коленях

2 – упор лежа

3 – согнув правую руку, упор на правое предплечье

4 – согнув левую руку, упор на левое предплечье

5 – выпрямить правую руку в упоре лежа

6 – выпрямить левую руку в упоре лежа

7 – упор стоя на коленях

8 – сед на пятках, руки на пояс

Встать в исходное положение

КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА С МЯЧОМ

И.п. – О.С.

1 – мяч на правой руке вперед, левая нога назад на носок

2 – мяч на правой руке в сторону, левая нога вперед скрестно на носок

3 – мяч внизу

4 – ноги вместе, мяч за головой

5 – полуприсед, мяч вперед

6 - выпрямиться, мяч на левой руке

Количество баллов: 20

2. 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.
10. Социальные функции физической культуры и спорта.
11. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
12. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
13. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
14. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
15. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
16. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
17. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
18. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
19. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
20. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
21. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
22. Техника приема мяча снизу в волейболе.
23. Техника верхней и нижней подачи мяча.
24. Техника нападающего удара.
25. Техника блокирования в волейболе.

Количество баллов: 20

3. Упражнения

1. Упражнение на технику приема мяча снизу в волейболе.
2. Упражнения на технику верхней и нижней подачи мяча.
3. Упражнение на технику нападающего удара в волейболе.
4. Упражнение на технику блокирования в волейболе.
5. Упражнения в паре.

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. 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.
21. Методы восстановления организма.

Второй период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Физические упражнения и их роль в профессиональной деятельности педагога.
2. Средства физической культуры.
3. Формы физической культуры.
4. Классификация физических упражнений.
5. Особенности осанки и ее коррекция.
6. Средства укрепления поясничного отдела позвоночника.
7. Средства укрепления шейного отдела позвоночника.
8. Массаж и самомассаж.
9. Физические упражнения статического характера в положении сидя.
10. Физические упражнения статического характера в положении стоя.
11. Формы и средства физического воспитания детей.
12. Возрастные периоды и гетерохронность развития детей.
13. Основные задачи физического воспитания детей.
14. Особенности воспитания детей младшего школьного возраста.
15. Особенности воспитания детей младшего школьного возраста.
16. Методы развития физических качеств: скорости.
17. Особенности физических упражнений при заболеваниях мочеполовой системы.
18. Особенности физических упражнений при нарушениях жирового и водно-солевого обмена.
19. Основы контроля физического состояния организма.
20. Значение физической активности в профилактике заболеваний.

Третий период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Средства физического воспитания учащихся 1-4-х классов.
2. Средства физической культуры учащихся 5-9-х классов.
3. Физическая культура в научной организации труда.
4. Возрастные физиологические изменения в организме человека в процессе инволюции.
5. Характеристика основных форм занятий физической культурой: ходьба.
6. Характеристика основных форм занятий физической культурой: бег. Характеристика основных форм занятий физической культурой: спортивные игры.
7. Характеристика основных форм занятий физической культурой: гигиеническая гимнастика.
8. Методика составления двигательных режимов циклического характера при занятиях физкультурой.
9. Методика составления двигательных режимов ациклического характера при занятиях физкультурой.
10. Величина физической нагрузки.
11. Продолжительность физической нагрузки.
12. Периодичность занятий.
13. Избыточная масса тела и ожирение.
14. Физические нагрузки для коррекции массы тела.
15. Методы развития физических качеств: ловкости.
16. Особенности физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
17. Возрастные периоды и гетерохронность развития детей.
18. Возрастные физиологические изменения в организме человека в процессе инволюции.
19. Характеристика основных форм занятий физической культурой: гигиеническая гимнастика.
20. Периодичность занятий физической культурой.

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

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> -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"	<ul style="list-style-type: none"> -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")	<ul style="list-style-type: none"> -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")	<ul style="list-style-type: none"> -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. 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. 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.

5. 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.

6. 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, учченая 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. 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. Игровые 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