

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 02.02.2026 13:48:55  
Уникальный программный ключ:  
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

|      |                                  |
|------|----------------------------------|
| Шифр | Наименование дисциплины (модуля) |
| Б1.О | <b>Физическая культура</b>       |

|   |   |
|---|---|
| Код направления подготовки                          | 09.03.02                                |
| Направление подготовки                              | Информационные системы и технологии     |
| Наименование (я) ОПОП<br>(направленность / профиль) | Информационные технологии в образовании |
| Уровень образования                                 | бакалавр                                |
| Форма обучения                                      | очная                                   |

Разработчики:

| Должность             | Учёная степень, звание | Подпись | ФИО                            |
|-----------------------|------------------------|---------|--------------------------------|
| Старший преподаватель |                        |         | Нагорнов Игорь<br>Владимирович |

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

| Кафедра                        | Заведующий кафедрой        | Номер протокола | Дата протокола | Подпись |
|--------------------------------|----------------------------|-----------------|----------------|---------|
| Кафедра физического воспитания | Черкасов Иван<br>Федорович | 3               | 05.11.2025г    |         |
|                                |                            |                 |                |         |
|                                |                            |                 |                |         |

## 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 .....   | 14 |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....                                       | 16 |
| 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....  | 22 |
| 7. Перечень образовательных технологий .....   | 24 |
| 8. Описание материально-технической базы .....   | 25 |

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Физическая культура» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 09.03.02 «Информационные системы и технологии» (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: «Основы здорового образа жизни», «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

1.5 Цель изучения дисциплины:

способствовать гармоничному развитию студентов и умению поддерживать уровень физической подготовки на должном уровне.

1.6 Задачи дисциплины:

1) понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности

2) формировать мотивационно-ценное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

3) овладеть системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие

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  | УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>УК.7.1 Знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.<br>УК.7.2 Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br>УК.7.3 Владеть 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     | УК.7.1 Знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.  | 3.1 основные принципы построения самостоятельных занятий<br>3.2 значение двигательной активности для регуляции процессов жизнеобеспечения функциональных систем организма<br>3.3 современные оздоровительные системы физического воспитания |
| 2     | УК.7.2 Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | У.1 организовывать занятия различной направленности<br>У.2 составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности                                      |

|   |  |   |
|---|--|---|
| 3 | УК.7.3 Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | В.1 методами определения и оценки состояния функциональных систем организма и физической подготовленности<br>В.2 различными методиками двигательной деятельности, удовлетворяющими потребностям человека в рациональном использовании свободного времени. |
|---|--|---|

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

| <b>Наименование раздела дисциплины (темы)</b>   | <b>Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)</b> |           |            | <b>Итого часов</b> |
|---|---|-----------|------------|--------------------|
|   | <b>Л</b>  | <b>ПЗ</b> | <b>CPC</b> |                    |
| <b>Итого по дисциплине</b>  | <b>10</b>   | <b>26</b> | <b>36</b>  | <b>72</b>          |
| <b>Первый период контроля</b>   |   |           |            |                    |
| <b>Теоретический раздел (1)</b>   | <b>10</b>   |           | <b>8</b>   | <b>18</b>          |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                        | 2   |           | 2          | 4                  |
| Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья                  | 2   |           | 2          | 4                  |
| Средства и методы физической культуры   | 2   |           | 2          | 4                  |
| Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов                | 2   |           | 2          | 4                  |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом | 2   |           |            | 2                  |
| <b>Практический раздел (1)</b>  |   |           |            |                    |
| Итого по видам учебной работы   | 10  |           | 8          | 18                 |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>   |   |           |            |                    |
| Зачет   |   |           |            |                    |
| <b>Итого за Первый период контроля</b>  |   |           |            | <b>18</b>          |
| <b>Второй период контроля</b>   |   |           |            |                    |
| <b>Теоретический раздел (2)</b>   |   |           |            |                    |
| <b>Практический раздел (2)</b>  |   | <b>8</b>  | <b>10</b>  | <b>18</b>          |
| Аэробика(девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)   |   | 8         | 10         | 18                 |
| Итого по видам учебной работы   |   | 8         | 10         | 18                 |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>   |   |           |            |                    |
| Зачет   |   |           |            |                    |
| <b>Итого за Второй период контроля</b>  |   |           |            | <b>18</b>          |
| <b>Третий период контроля</b>   |   |           |            |                    |
| <b>Теоретический раздел (3)</b>   |   |           |            |                    |
| <b>Практический раздел (3)</b>  |   | <b>18</b> | <b>18</b>  | <b>36</b>          |
| 1. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №1   |   | 2         | 2          | 4                  |
| 2. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №2   |   | 2         | 2          | 4                  |
| Контрольные нормативы   |   | 4         | 4          | 8                  |
| Техника приема мяча снизу в волейболе   |   | 2         | 2          | 4                  |
| Техника верхней и нижней подачи мяча по зонам   |   | 2         | 2          | 4                  |
| Техника нападающего удара   |   | 2         | 2          | 4                  |
| Техника блокирования в волейболе  |   | 2         | 2          | 4                  |
| Контрольные упражнения: передача мяча над головой двумя руками сверху                               |   | 2         | 2          | 4                  |
| Итого по видам учебной работы   |   | 18        | 18         | 36                 |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>   |   |           |            |                    |
| Зачет   |   |           |            |                    |
| <b>Итого за Третий период контроля</b>  |   |           |            | <b>36</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)/<br>Тема и содержание  | Трудоемкость<br>(кол-во часов) |
|---|--------------------------------|
| <b>1. Теоретический раздел (1)</b><br><i>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</i><br>УК-7: 3.1 (УК.7.1), 3.2 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1), В.1 (УК.7.3)   | <b>10</b>                      |
| 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов<br>Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (2 часа).<br>1. Понятие, функции и компоненты физической культуры.<br>2. Понятие и показатели физического совершенства.<br>3. Система физического воспитания.<br>4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.<br><br>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2  | 2                              |
| 1.2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья<br>Составляющие здорового образа жизни студента. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.<br>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7   | 2                              |
| 1.3. Средства и методы физической культуры<br>К средствам физической культуры относятся не только физические упражнения, но и оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода), гигиенические факторы (режим труда, сна, питания, санитарно-гигиенические условия).<br>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 12, 13   | 2                              |
| 1.4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов<br>1. Предмет, задачи и организация контроля за физическим и функциональным состоянием человека.<br>2. Функциональные пробы в диагностике функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом.<br>3. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на функциональное состояние организма.<br>4. Экспресс-диагностика эффективности процесса физического воспитания.<br><br>Учебно-методическая литература: 9, 10, 11, 12, 13, 14 | 2                              |
| 1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом<br>раскрыть вопросы построения тренировочного занятия.<br><br>- рассмотреть планирование и дозирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.<br><br>- проанализировать самоконтроль за состоянием организма занимающегося.<br><br>Учебно-методическая литература: 11, 12, 13, 14, 15<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2  | 2                              |

**3.2 Практические**

| Наименование раздела дисциплины (модуля)/<br>Тема и содержание | Трудоемкость<br>(кол-во часов) |
|--|--------------------------------|
|--|--------------------------------|

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Практический раздел (2)</b>   | <b>8</b>  |
| <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>   |           |
| УК-7: У.1 (УК.7.2), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)  |           |
| 1.1. Аэробика(девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)  | 8         |
| 1. Основные положения рук и ног.<br>2. Передвижения и перестроения.<br>3. Строевые действия и команды.<br>1. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №1<br>2. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №2<br>1. Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д).<br>3. Подтягивание на высокой перекладине (ю)  |           |
| Учебно-методическая литература: 11, 12, 13, 14  |           |
| <b>2. Практический раздел (3)</b>   | <b>18</b> |
| <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>   |           |
| УК-7: У.1 (УК.7.2), У.2 (УК.7.2), В.1 (УК.7.3), В.2 (УК.7.3)  |           |
| 2.1. 1. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №1  | 2         |
| И.П. – о.с.<br>1-правая вперед на носок, руки за голову<br>2-правая в сторону на носок, руки вперед<br>3-правая вперед скрестно на носок, руки на пояс<br>4-о.с.<br>5-6-приставной шаг вперед, руки перед грудью<br>7-8- 2 шага на месте<br><br>1-2-поворот направо, руки за голову<br>3-4-приставной шаг назад, руки вперед<br>5-6-поворот налево, руки к плечам<br>7-наклон вперед, руки в стороны<br><br>1-выпад правой в сторону, руки на колено<br>2-вернуться в и.п.<br>3-выпад левой вперед, руки к плечам<br>4-вернуться в и.п.<br>5-присед, руки в стороны<br>6-вернуться в и.п.<br>7-8- 2 хлопка<br><br>1-прыжок в стойку ноги врозь, руки на пояс<br>2-прыжок в и.п.<br>3-прыжок в стойку ноги врозь, руки вперед<br>4-прыжок в стойку ноги вместе, руки на пояс<br>5-6- 2 прыжка на двух<br>7-8 -2 шага на месте, руки вниз |           |
| Учебно-методическая литература: 11, 12, 13, 14, 15  |           |

|  |   |
|--|---|
| <p>2.2. 2. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №2</p> <p>И.п. – руки на пояс<br/>     1 – шаг правой в сторону, правую руку за голову<br/>     2 – приставляя левую ногу, руки перед грудью<br/>     3 – полуприседправую на пояс, левую – вперёд<br/>     4 – выпрямиться, руки вниз<br/>     5-6 – 2 шага на месте, 2 хлопка<br/>     7-8 – поворот направо, руки вниз</p> <p>1 – выпад правой вперёд, руки за голову<br/>     2 – выпрямляясь, приставить левую, руки вперёд<br/>     3 – правую руку к плечу<br/>     4 – левая рука в сторону, правая рука вперёд<br/>     5 – левая рука за голову, правая рука в сторону<br/>     6 – и.п.<br/>     7 – правая нога скрестно вперёд, руки за спиной<br/>     8 – и.п.</p> <p>1-2 – поворот налево, руки за голову<br/>     3-4 – приставной шаг правой ногой назад, руки вперёд<br/>     5-6 – поворот налево, руки на пояс<br/>     7-8 – поворот направо, руки к плечам скрестно</p> <p>1 – мах правой ногой в сторону, руки вперёд<br/>     2 – и.п.<br/>     3 – мах левой ногой вперёд, хлопок под ногой<br/>     4 – и.п.<br/>     5 – прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой<br/>     6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вниз<br/>     7-8 – 2 шага на месте</p> <p>Учебно-методическая литература: 7, 8, 9, 10, 11</p> | 2 |
| <p>2.3. Контрольные нормативы</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз<br/>     Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз<br/>     Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз</p> <p>Учебно-методическая литература: 5, 9, 10</p>  | 4 |
| <p>2.4. Техника приема мяча снизу в волейболе</p> <p>1. Техника ведения мяча<br/>     2. Техника подачи<br/>     3. Техника приема мяча</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3</p>  | 2 |
| <p>2.5. Техника верхней и нижней подачи мяча по зонам</p> <p>1. Техника ведения мяча<br/>     2. Техника подачи<br/>     3. Техника приема мяча</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>   | 2 |
| <p>2.6. Техника нападающего удара</p> <p>Нападающий удар — это технически сложный элемент волейбола. Нападающий удар выполняется игроком в прыжке после разбега и заключается в перебрасывании мяча одной рукой выше края сетки на сторону команды соперника.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>   | 2 |

|  |   |
|--|---|
| <p>2.7. Техника блокирования в волейболе</p> <p>Блокирование — технический элемент игры в волейбол, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника, заключающийся в преграждении пути полёта мяча с помощью выпрыгивания и выставления рук над сеткой.</p> <p>Блок считается наиболее сложным техническим элементом волейбола, поскольку в противостоянии над сеткой активной стороной является нападающий, а блокирующий за доли секунды должен определить направление удара и среагировать на, как правило, хорошо организованную атаку противника.</p> <p>1 Виды блокирования<br/>     2 Техника блокирования<br/>     3 История изменения правил, техники и тактики<br/>     4 Блок в современном волейболе<br/>     5 Блокирование в других играх с мячом<br/>     Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>  | 2 |
| <p>2.8. Контрольные упражнения: передача мяча над головой двумя руками сверху<br/>     Двигайтесь под мяч.</p> <p>Очень важно занять правильное положение под мячом таким образом, чтобы мяч был направлен непосредственно в область лба. Расположите вашу толчковую ногу чуть впереди другой ноги и разверните плечи в том направлении, куда вы хотите направить мяч. Колени держите слегка согнутыми.</p> <p>Положение рук.<br/>     Задолго до того, как мяч достигнет вас, поднимите руки над головой и готовьтесь к приему мяча. Разверните ладони наружу, а большие и указательные пальцы расположите так, чтобы они образовали нечто вроде треугольника над вашим лбом. Кисти должны быть расположены на расстоянии примерно в 20 см от лба, пальцы разведены и напряжены.</p> <p>Локти наружу.<br/>     Очень важно, чтобы ваши локти были разведены наружу до того как мяч достигнет вас и во время выполнения верхней передачи.</p> <p>Пасуйте при помощи пальцев.<br/>     Принимайте и пасуйте мяч только при помощи пальцев. То, сколько пальцев вы задействуете для выполнения верхней передачи, будет зависеть исключительно от величины ваших кистей. Мяч не должен контактировать с вашими ладонями.</p> <p>Провожайте мяч кистями.<br/>     Во время паса (выброс мяча) разгибайте руки в локтях, а затем продолжайте движение при помощи кистей. Также не забывайте работать ногами во время выполнения верхней передачи, так как это позволит вам лучше сохранять равновесие и регулировать силу полета мяча.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p> | 2 |

### 3.3 СРС

| Наименование раздела дисциплины (модуля)/<br>Тема для самостоятельного изучения   | Трудоемкость<br>(кол-во часов) |
|---|--------------------------------|
| <b>1. Теоретический раздел (1)</b>  | <b>8</b>                       |
| <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b><br>УК-7: 3.1 (УК.7.1), 3.2 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1), В.1 (УК.7.3) |                                |

|   |    |
|---|----|
| <p>1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (2 часа).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие, функции и компоненты физической культуры.</li> <li>2. Понятие и показатели физического совершенства.</li> <li>3. Система физического воспитания.</li> <li>4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15<br/>     Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>     | 2  |
| <p>1.2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Составляющие здорового образа жизни студента. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p>  | 2  |
| <p>1.3. Средства и методы физической культуры</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>К средствам физической культуры относятся не только физические упражнения, но и оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода), гигиенические факторы (режим труда, сна, питания, санитарно-гигиенические условия).</p> <p>Учебно-методическая литература: 9, 10, 11, 12</p>  | 2  |
| <p>1.4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предмет, задачи и организация контроля за физическим и функциональным состоянием человека.</li> <li>2. Функциональные пробы в диагностике функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом.</li> <li>3. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на функциональное состояние организма.</li> <li>4. Экспресс-диагностика эффективности процесса физического воспитания.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 10, 11, 12, 13, 14</p>                 | 2  |
| <b>2. Практический раздел (2)</b>   | 10 |
| <p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p> <p>УК-7: У.1 (УК.7.2), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)</p>  |    |
| <p>2.1. Аэробика(девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные положения рук и ног.</li> <li>2. Передвижения и перестроения.</li> <li>3. Строевые действия и команды.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №1</li> <li>2. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №2</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание туловища из положения лежа на спине.</li> <li>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д).</li> <li>3. Подтягивание на высокой перекладине (ю)</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 11, 12, 13, 14</p> | 10 |
| <b>3. Практический раздел (3)</b>   | 18 |
| <p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p> <p>УК-7: У.1 (УК.7.2), У.2 (УК.7.2), В.1 (УК.7.3), В.2 (УК.7.3)</p>  |    |

|   |   |
|---|---|
| <p>3.1. 1. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №1</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>И.П. – о.с.</p> <p>1-правая вперед на носок, руки за голову<br/>     2-правая в сторону на носок, руки вперед<br/>     3-правая вперед скрестно на носок, руки на пояс<br/>     4-о.с.<br/>     5-6-приставной шаг вперед, руки перед грудью<br/>     7-8- 2 шага на месте</p> <p>1-2-поворот направо, руки за голову<br/>     3-4-приставной шаг назад, руки вперед<br/>     5-6-поворот налево, руки к плечам<br/>     7-наклон вперед, руки в стороны</p> <p>1-выпад правой в сторону, руки на колено<br/>     2-вернуться в и.п.<br/>     3-выпад левой вперед, руки к плечам<br/>     4-вернуться в и.п.</p> <p>Учебно-методическая литература: 8, 9, 10</p>   | 2 |
| <p>3.2. 2. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №2</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>И.п. – руки на пояс</p> <p>1 – шаг правой в сторону, правую руку за голову<br/>     2 – приставляя левую ногу, руки перед грудью<br/>     3 – полуприседправую на пояс, левую – вперёд<br/>     4 – выпрямиться, руки вниз<br/>     5-6 – 2 шага на месте, 2 хлопка<br/>     7-8 – поворот направо, руки вниз</p> <p>1 – выпад правой вперёд, руки за голову<br/>     2 – выпрямляясь, приставить левую, руки вперёд<br/>     3 – правую руку к плечу<br/>     4 – левая рука в сторону, правая рука вперёд<br/>     5 – левая рука за голову, правая рука в сторону<br/>     6 – и.п.<br/>     7 – правая нога скрестно вперёд, руки за спиной<br/>     8 – и.п.</p> <p>1-2 – поворот налево, руки за голову<br/>     3-4 – приставной шаг правой ногой назад, руки вперёд<br/>     5-6 – поворот налево, руки на пояс<br/>     7-8 – поворот направо, руки к плечам скрестно</p> <p>1 – мах правой ногой в сторону, руки вперёд<br/>     2 – и.п.<br/>     3 – мах левой ногой вперёд, хлопок под ногой<br/>     4 – и.п.<br/>     5 – прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой<br/>     6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вниз<br/>     7-8 – 2 шага на месте</p> <p>Учебно-методическая литература: 9, 10, 11</p> | 2 |
| <p>3.3. Контрольные нормативы</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз<br/>     Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз<br/>     Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз</p> <p>Учебно-методическая литература: 6, 7, 8</p>   | 4 |

|  |   |
|--|---|
| <p>3.4. Техника приема мяча снизу в волейболе</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника ведения мяча</li> <li>2. Техника подачи</li> <li>3. Техника приема мяча</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>   | 2 |
| <p>3.5. Техника верхней и нижней подачи мяча по зонам</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника ведения мяча</li> <li>2. Техника подачи</li> <li>3. Техника приема мяча</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>   | 2 |
| <p>3.6. Техника нападающего удара</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Нападающий удар — это технически сложный элемент волейбола. Нападающий удар выполняется игроком в прыжке после разбега и заключается в перебрасывании мяча одной рукой выше края сетки на сторону команды соперника.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>  | 2 |
| <p>3.7. Техника блокирования в волейболе</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Блокирование — технический элемент игры в волейбол, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника, заключающийся в препрятствовании пути полёта мяча с помощью выпрыгивания и выставления рук над сеткой.</p> <p>Блок считается наиболее сложным техническим элементом волейбола, поскольку в противостоянии над сеткой активной стороной является нападающий, а блокирующий за доли секунды должен определить направление удара и среагировать на, как правило, хорошо организованную атаку противника.</p> <p>1 Виды блокирования<br/>     2 Техника блокирования<br/>     3 История изменения правил, техники и тактики<br/>     4 Блок в современном волейболе<br/>     5 Блокирование в других играх с мячом</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p> | 2 |

3.8. Контрольные упражнения: передача мяча над головой двумя руками сверху

2

***Задание для самостоятельного выполнения студентом:***

Двигайтесь под мяч.

Очень важно занять правильное положение под мячом таким образом, чтобы мяч был направлен непосредственно в область лба. Расположите вашу толчковую ногу чуть впереди другой ноги и разверните плечи в том направлении, куда вы хотите направить мяч. Колени держите слегка согнутыми.

Положение рук.

Задолго до того, как мяч достигнет вас, поднимите руки над головой и готовьтесь к приему мяча. Разверните ладони наружу, а большие и указательные пальцы расположите так, чтобы они образовали нечто вроде треугольника над вашим лбом. Кисти должны быть расположены на расстоянии примерно в 20 см от лба, пальцы разведены и напряжены.

Локти наружу.

Очень важно, чтобы ваши локти были разведены наружу до того как мяч достигнет вас и во время выполнения верхней передачи.

Пасуйте при помощи пальцев.

Принимайте и пасуйте мяч только при помощи пальцев. То, сколько пальцев вы задействуете для выполнения верхней передачи, будет зависеть исключительно от величины ваших кистей. Мяч не должен контактировать с вашими ладонями.

Провожайте мяч кистями.

Во время паса (выброс мяча) разгибайте руки в локтях, а затем продолжайте движение при помощи кистей. Также не забывайте работать ногами во время выполнения верхней передачи, так как это позволит вам лучше сохранять равновесие и регулировать силу полета мяча.

Учебно-методическая литература: 1, 2, 3

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

| №<br>п/п                         | Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)  | Ссылка на источник в ЭБС  |
|----------------------------------|--|---|
| <b>Основная литература</b>       |  |   |
| 1                                | Черная, Е.В. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, Е.В. Черная, О.С. Сайранова. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.  |   |
| 2                                | 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.   |   |
| 3                                | Сарайкин, Д.А. Медико-биологический контроль в спорте: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГПУ / Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера». – 2018. – 131с. |   |
| <b>Дополнительная литература</b> |  |   |
| 4                                | Перепелюкова, Е.В. Психофизиологическое обоснование биологического цикла у студенток в процессе физического воспитания: монография / Перепелюкова Е.В., Сиваков В.И. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2008. - 210 с.  | <a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/">http://elib.cspu.ru/xmlui/</a> |
| 5                                | Коняхина, Г.П. Лечебная физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Захарова Н.А. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 81 с.   | <a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/">http://elib.cspu.ru/xmlui/</a> |
| 6                                | Титов, А.А. Организационно-методические основы проведения круговой тренировки: учебно-методическое пособие / А.А. Титов. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 96 с.   | <a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/">http://elib.cspu.ru/xmlui/</a> |
| 7                                | Перепелюкова, Е.В. Русский жим: методические рекомендации / Е.В. Перепелюкова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 48 с.   | <a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/">http://elib.cspu.ru/xmlui/</a> |
| 8                                | Червоткина, С.Ю. Стретчинг / С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина: методические рекомендации. - Челябинск, 2016. – 90 с.  | <a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/">http://elib.cspu.ru/xmlui/</a> |
| 9                                | Никольская, О.Б. Скандинавская ходьба: методические рекомендации для студентов ЧГПУ / О.Б. Никольская. - Челябинск, 2016. – 34 с.  | <a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/">http://elib.cspu.ru/xmlui/</a> |
| 10                               | Фомина, Л.Б. Подготовка к сдаче норм ГТО по легкой атлетике. Спринтерский бег: методические рекомендации / Л.Б. Фомина, О.Б. Никольская, С.Ю. Червоткина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГПУ, 2017. – 58 с.  | <a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/">http://elib.cspu.ru/xmlui/</a> |
| 11                               | Степанова, М.М. Обучение технике игры в баскетбол: методические рекомендации / М.М. Степанова, К.С. Степанов. – Челябинск: Изд-во ЮУрГПУ, 2017. – 50 с.  | <a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/">http://elib.cspu.ru/xmlui/</a> |
| 12                               | Антонова, Э.Р. Скиппинг: методические рекомендации / Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГПУ, 2016. – 62 с.  | <a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/">http://elib.cspu.ru/xmlui/</a> |
| 13                               | Камскова, Ю.Г. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГПУ / Ю.Г. Камскова, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Е.Л. Бачериков. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – 202 с.           | <a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/">http://elib.cspu.ru/xmlui/</a> |
| 14                               | Коняхина, Г.П., Методическое сопровождение спортивных праздников в образовательных учреждениях [Текст] 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://elib.cspu.ru/xmlui/">http://elib.cspu.ru/xmlui/</a> |
| 15                               | Коняхина, Г.П. Педагогические и организационно-методические основы обучения школьников элементам аэробики. [Текст] Учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, Л.М. Конев, О.С. Сайранова – Челябинск: Изд-во Цицеро, 2018. - 88 с.   | <a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/">http://elib.cspu.ru/xmlui/</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 данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU | <a href="https://elibrary.ru/default.aspx">https://elibrary.ru/default.aspx</a> |
| 2     | Справочная правовая система Консультант плюс           |   |

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

### 5.1. Описание показателей и критерии оценивания компетенций

| Код компетенции по ФГОС                    |                  |                |         |   |                          |
|--|------------------|----------------|---------|---|--------------------------|
| Код образовательного результата дисциплины | Текущий контроль |                |         |   | Промежуточная аттестация |
|  | Конспект по теме | Конспект урока | Реферат | Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений |                          |
| УК-7                                       |                  |                |         |   | Зачет/Экзамен            |
| У.1 (УК.7.2)                               | +                | +              | +       | +   | +                        |
| В.1 (УК.7.3)                               | +                | +              | +       | +   | +                        |
| 3.1 (УК.7.1)                               | +                |                |         | +   | +                        |
| 3.2 (УК.7.1)                               |                  | +              | +       | +   | +                        |
| 3.3 (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 "Теоретический раздел (1)":

##### 1. Конспект по теме

- Какие животные являются талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?  
 2. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?  
 3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?  
 4. Какие виды спорта включает триатлон?  
 5. Что изображено на олимпийском флаге?  
 6. Что такое скелетон?

Количество баллов: 2

##### 2. Конспект урока

- Какие животные являются талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?  
 2. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?  
 3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?  
 4. Какие виды спорта включает триатлон?  
 5. Что изображено на олимпийском флаге?  
 6. Что такое скелетон?

Количество баллов: 2

Типовые задания к разделу "Практический раздел (1)":

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

- 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.  
 1-2 – 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: 5

## **2. Конспект по теме**

- Какие животные являются талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?
2. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?
  3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?
  4. Какие виды спорта включает триатлон?
  5. Что изображено на олимпийском флаге?
  6. Что такое скелетон?

Количество баллов: 2

## **3. Конспект урока**

- Какие животные являются талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?
2. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?
  3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?
  4. Какие виды спорта включает триатлон?
  5. Что изображено на олимпийском флаге?
  6. Что такое скелетон?

Количество баллов: 2

## **4. Реферат**

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Теоретический раздел (2)":

## **1. Конспект по теме**

- Какие животные являются талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?
2. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?
  3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?
  4. Какие виды спорта включает триатлон?
  5. Что изображено на олимпийском флаге?
  6. Что такое скелетон?

Количество баллов: 2

## **2. Конспект урока**

- Какие животные являются талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?
2. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?
  3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?
  4. Какие виды спорта включает триатлон?
  5. Что изображено на олимпийском флаге?
  6. Что такое скелетон?

Количество баллов: 2

### **3. Реферат**

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Практический раздел (2)":

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

- 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.
- 1-2 – 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: 5

### **2. Реферат**

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Теоретический раздел (3)":

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

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.

1-2 – 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: 5

## **2. Конспект по теме**

Какие животные являются талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?

2. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?

3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?

4. Какие виды спорта включает триатлон?

5. Что изображено на олимпийском флаге?

6. Что такое скелетон?

Количество баллов: 2

## **3. Конспект урока**

Какие животные являются талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?

2. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?

3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?

4. Какие виды спорта включает триатлон?

5. Что изображено на олимпийском флаге?

6. Что такое скелетон?

Количество баллов: 2

## **4. Реферат**

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.

2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.

3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.

4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.

5. Двигательный режим и его значение.

6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.

7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.

9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.

10. Бег как средство укрепления здоровья.

11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.

12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

13. Виды массажа.

14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.

15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.

17. Физическое воспитание в семье

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Практический раздел (3)":

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

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.

1-2 – 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: 5

## **2. Реферат**

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье

Количество баллов: 10

### **5.2.2. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

#### **Первый период контроля**

##### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Общекультурные функции физической культуры.
2. Положение физической культуры на современном этапе развития общества.
3. Методологические основы теории обучения двигательным действиям.
4. Структура процесса обучения двигательным действиям.
5. Принципы обучения в физическом воспитании.
6. Обучение двигательным действиям (практическое освоение).
7. Двигательные умения и навыки.
8. Физическая культура - часть общей культуры.
9. Физическая культура и здоровый образ жизни.
10. История возникновения и развития Олимпийских игр
11. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение
12. Символика и атрибутика Олимпийских игр
13. Двигательный режим и его значение
14. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре
15. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
16. Оздоровительная физическая культура и ее формы
17. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека
18. Бег как средство укрепления здоровья
19. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества
20. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества

#### **Второй период контроля**

##### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Формы организации физического воспитания.
2. Принципы и методы дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям.
3. Врачебно-педагогический контроль на учебных занятиях по физическому воспитанию.
4. Средства и методы работы на учебных занятиях со студентами, освобожденными от физической культуры.
5. Воспитание у студентов привычки систематически заниматься упражнениями.
6. Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов.
7. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.
8. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.
9. Двигательные умения и навыки.
10. Виды массажа

11. Виды физических нагрузок, их интенсивность
12. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
13. Общая физическая подготовка: цели и задачи
14. Физическое воспитание в семье.
15. Комплекс ГТО
16. Лыжная подготовка
17. Дыхание спортсмена
18. Виды спорта, их характеристика
19. Методика преподавания физической культуры
20. Методы физического воспитания

### **Третий период контроля**

#### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Участие в физкультурно-спортивно массовых мероприятиях и соревнованиях.
2. Понятие «Соревновательный метод». Соотношение понятий «Соревнование» и «Соревновательный метод».
3. Понятие «Игровой метод». Соотношение понятий «Игра» и «Игровой метод».
4. Роль физических упражнений в развитии профессионально значимых качеств для различных видов трудовой деятельности.
5. Объем двигательной активности студентов и домашние задания.
6. Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
7. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
8. Характеристика спортивных соревнований.
9. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической культуре.
10. История одного спортсмена
11. Олимпийские виды спорта
12. История развития физической культуры
13. Значение предмета физической культуры
14. Знаменитые тренеры, преподаватели, спортсмены
15. Гиревой спорт
16. Плавательный спорт
17. Биатлон, основные моменты
18. Легкоатлетический спорт
19. Судейство основные моменты
20. Нормы ГТО основные моменты

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

| <b>Отметка</b>                            | <b>Критерии оценивания</b>   |
|---|--|
| "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"<br>("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"<br>("не засчитано") | <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**

Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, которые вызывают трудности, пометить и найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям: адаптация, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическая подготовка, физические качества, оздоровительная физическая культура, лечебная физическая культура, антропометрия, аутогенная тренировка, ациклические, быстрота, выносливость, гибкость, здоровье, оптимальная двигательная активность, самоконтроль, спортивная тренировка, утомление, частота сердечных сокращений (ЧС) и другие.

### **2. Практические**

Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.

### **3. Зачет**

При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу (теоретическое тестирование), проведение подготовительных мероприятий к сдаче контрольных упражнений по разделам дисциплины и нормативов по общей и специальной физической подготовленности.

### **4. Конспект по теме**

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов.

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

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

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

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

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

Этапы выполнения конспекта:

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

### **5. Конспект урока**

Конспект урока – это полный и подробный план предстоящего урока, который отражает его содержание и включает развернутое описание его хода.

Содержание урока зависит от множества факторов: предмета, возрастной группы учащихся, вида урока и т.д. Однако основные принципы составления конспекта урока являются общими.

Основные требования к составлению конспекта урока:

- методы, цели, задачи урока должны соответствовать возрасту учащихся и теме занятия;
- цели и задачи должны быть достижимы и четко сформулированы;
- наличие мотивации к изучению темы;
- ход урока должен способствовать выполнению поставленных задач и достижению целей.

Схема плана-конспекта урока

1. Тема урока. Информативное и лаконичное определение того, чему посвящено занятие.
2. Цели урока. Цели указывают на то, зачем проводится занятие и что оно даст учащимся.
3. Планируемые задачи. В данном разделе указывается минимальный набор знаний и умений, который учащиеся должны приобрести по окончании занятия.
4. Вид и форма урока. Указывается к какому виду относится урок (ознакомление, закрепление, контрольная и др.) и в какой форме он проходит (лекция, игра, беседа и т.д.).
5. Ход урока. Этот раздел является самым объемным и трудоемким. Он включает в себя подпункты, которые соответствуют этапам урока (приветствие, опрос, проверка домашнего задания и т.д.). Все они должны быть озаглавлены, а также учитель должен указать количество отведенного времени для каждого элемента. В конспекте описываются задачи, содержание, деятельность обучающихся на каждом этапе урока.
6. Методическое обеспечение урока. В этом пункте учитель указывает все, что будет использоваться в ходе урока (учебники, раздаточный материал, карты, инструменты, технические средства и т.д.).

Схема плана-конспекта урока может быть дополнена другими элементами.

### **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. Реферат**

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

Реферат обычно включает следующие части:

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

Этапы написания реферата

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

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

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Дифференцированное обучение (технология уровневой дифференциации)
2. Развивающее обучение
3. Цифровые технологии обучения
4. Игровые технологии

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

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. спортивный зал
3. тренажерный зал
4. компьютерный класс
5. учебная аудитория для лекционных занятий
6. 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
  - Microsoft Windows Server 2016