

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 09.02.2026 17:01:38
 Уникальный программный ключ:
 0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



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

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Код направления подготовки	44.03.03
Направление подготовки	Специальное (дефектологическое) образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Специальная психология
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

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

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

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	11
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	14
7. Перечень образовательных технологий	15
8. Описание материально-технической базы	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

1.3 Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена».

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

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование физической культуры личности, потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной физической и психофизиологической надежности и обладать компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) понимание социальной роли физической культуры личности;
- 2) приобретение знаний об основах теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки;
- 3) приобретение студентами знаний о биологических основах физической культуры;
- 4) формирование убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом, и мотивированного отношения к здоровому образу жизни;
- 5) понимания особой важности физических упражнений для работников интеллектуального труда;

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

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ОПК-7 способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ
	ОПК.7.1 Знает цель, задачи и способы эффективного взаимодействия с разными субъектами образовательных отношений
	ОПК.7.2 Умеет реализовывать в профессиональной деятельности эффективное взаимодействие и конструктивные взаимоотношения с участниками образовательных отношений в рамках реализации адаптированных образовательных программ обучающихся и воспитанников с ОВЗ
	ОПК.7.3 Владеет приемами организации, реализации и развития эффективного взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации адаптированных образовательных программ обучающихся и воспитанников с ОВЗ
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ОПК.7.1 Знает цель, задачи и способы эффективного взаимодействия с разными субъектами образовательных отношений	3.1 цель, задачи и способы эффективного взаимодействия с разными субъектами образовательных отношений

2	ОПК.7.2 Умеет реализовывать в профессиональной деятельности эффективное взаимодействие и конструктивные взаимоотношения с участниками образовательных отношений в рамках реализации адаптированных образовательных программ обучающихся и воспитанников с ОВЗ	У.1 реализовывать в профессиональной деятельности эффективное взаимодействие и конструктивные взаимоотношения с участниками образовательных отношений в рамках реализации адаптированных образовательных программ обучающихся и воспитанников с ОВЗ
3	ОПК.7.3 Владеет приемами организации, реализации и развития эффективного взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации адаптированных образовательных программ обучающихся и воспитанников с ОВЗ	В.1 приемами организации, реализации и развития эффективного взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации адаптированных образовательных программ обучающихся и воспитанников с ОВЗ
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
	СРС	
Итого по дисциплине	324	324
Первый период контроля		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1)	216	216
Баскетбол	36	36
Волейбол	36	36
Подвижные игры	36	36
Оздоровительная гимнастика	36	36
Легкая атлетика	40	40
Скандинавская ходьба	32	32
Итого по видам учебной работы	216	216
Форма промежуточной аттестации		
не предусмотрена		-
Итого за Первый период контроля		216
Второй период контроля		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2)	108	108
Лыжная подготовка	46	46
Бадминтон	30	30
Лапта	32	32
Итого по видам учебной работы	108	108
Форма промежуточной аттестации		
Зачет		4
Итого за Второй период контроля		112

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

3.1 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1)	216
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)	
1.1. Баскетбол Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Терминология баскетбол. 2. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. 3. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. 4. Организация и проведение соревнований по баскетболу. 5. Классификация техники и тактики игры. 6. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. 7. Подобрать 8-10 упражнений с баскетбольным мячом для развития "чувства мяча". 8. Подобрать по 8-10 упражнений для освоения и совершенствования техники ведения мяча и техники бросков в кольцо. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3	36
1.2. Волейбол Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Терминология волейбола. 2. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. 3. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. 4. Организация и проведение соревнований по волейболу. 5. Классификация техники и тактики игры. 6. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. 7. Подобрать 8-10 упражнений с волейбольным мячом для развития "чувства мяча". 8. Подобрать по 8-10 упражнений для освоения и совершенствования техники передачи мяча сверху двумя руками, приема мяча двумя руками снизу и техники подачи мяча. Учебно-методическая литература: 4, 21 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3	36
1.3. Подвижные игры Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Определение подвижная игра. 2. Классификация подвижных игр. 3. Характеристика подвижных игр. 4. Требования к подбору игр. 5. Создание условий для проведения подвижных игр. 6. Методика проведения подвижных игр для разного возраста. 7. Разновидность подвижных игр. 8. Подобрать подвижные игры с речетативом на развитие устной речи, памяти, воображения (3-4 ед.). 9. Подобрать "Пальчиковые игры"(3-4 ед.). 10. Подобрать Игры - эстафеты (3-4 ед.). 11. Подобрать подвижные игры на развитие слуха, умения ориентироваться в пространстве (3-4 ед.). 12. Подобрать подвижные игры на развитие координации, быстроты реакции, укрепление мышц ног и туловища (3-4 ед.). 13. Подобрать подвижные игры на развитие внимания, точности движений (3-4 ед.). Учебно-методическая литература: 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	36

1.4. Оздоровительная гимнастика Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Гимнастика как базовая учебная дисциплина. 2. Естественно-биологические основы оздоровления. 3. Социально-педагогические аспекты оздоровительной гимнастики. 4. Методические особенности оздоровительной гимнастики. 5. Оздоровительные виды гимнастики. 6. Формы занятий оздоровительной гимнастикой. 7. Характеристика средств гимнастики. 8. Контроль в оздоровительной гимнастике. 9. Составить комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. 10. Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия. 11. Комплекс упражнений лечебной физической культуры для увеличения подвижности суставов конечностей. Учебно-методическая литература: 7, 8, 10, 14, 18, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	36
1.5. Легкая атлетика Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Влияние легкой атлетики на развитие физических качеств. 2. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. 3. Техника элементов бега на короткие и средние дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). 3. Правила проведения соревнований. 4. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. 5. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. 6. Составить мультимедийную презентацию по теме: "Основы методики занятий (по выбору студента): а) оздоровительной ходьбой; б) оздоровительным бегом." Учебно-методическая литература: 6, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3	40
1.6. Скандинавская ходьба Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Общие основы техники скандинавской ходьбы. 2. Особенности обучения двигательному действию. 3. Технические характеристики инвентаря для скандинавской ходьбы. 4. Методика обучения скандинавской ходьбе. 5. Методы самоконтроля при самостоятельных занятиях скандинавской ходьбой. 6. Составить мультимедийную презентацию по теме: "Основы методики занятий скандинавской ходьбой." Учебно-методическая литература: 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	32
2. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2)	108
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. Лыжная подготовка Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. 2. Основы биомеханики на занятиях по лыжной подготовке. 3. Виды лыжного спорта и их характеристика. 4. Техническая характеристика инвентаря. 3. Правила проведения соревнований. 4. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. 5. Самоконтроль и температурный режим при занятиях лыжной подготовкой. 6. Составить мультимедийную презентацию: "Основы методики занятий оздоровительной ходьбой на лыжах." Учебно-методическая литература: 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	46

2.2. Бадминтон Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. История возникновения бадминтона в мире. 2. История возникновения бадминтона в России. 3. Основы технической подготовки игры в бадминтон. 4. Общие закономерности тактической подготовки в бадминтоне. 5. Правила игры в бадминтон. 6. Методика обучения в бадминтоне. 7. Подготовить реферат по теме: "Средства физической культуры в совершенствовании организма." Учебно-методическая литература: 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3	30
2.3. Лапта Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. История развития игры в лапту. 2. Основные правила игры в лапту. 3. Физическая подготовленность. 4. Техника игры и методика обучения. 5. Средства и методы развития скоростных и координационных способностей игроков. 6. Предупреждение травматизма и организация первой помощи при обучении игре. 7. Подготовить реферат по теме: "Тактические и технические приемы в спортивных играх (лапта)." Учебно-методическая литература: 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3	32

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	Зданович О.С. Организация судейства в баскетболе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Зданович О.С.— Электрон. текстовые данные.— Соликамск: Соликамский государственный педагогический институт, 2013.— 68 с.	http://www.iprbookshop.ru/47883.html .
2	Ковалева М.В. Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковалева М.В.— Электрон. текстовые данные.— Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017.— 197 с.	http://www.iprbookshop.ru/80409.html .
3	Герасимов К.А. Физическая культура. Баскетбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Герасимов К.А., Климов В.М., Гусева М.А.— Электрон. текстовые данные.— Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017.— 51 с.	http://www.iprbookshop.ru/91470.html .
4	Фетисова С.Л. Волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Фетисова С.Л., Фокин А.М., Лобанов Ю.Я.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018.— 96 с.	http://www.iprbookshop.ru/98592.html .
5	Зеличенко В.Б. Легкая атлетика. Том 1. А - Н [Электронный ресурс]: энциклопедия/ Зеличенко В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Человек, 2012.— 707 с.	http://www.iprbookshop.ru/27564.html .
6	Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»)/ Кравчук В.И.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013.— 184 с.	http://www.iprbookshop.ru/56428.html .
7	Куршев А.В. Оздоровительная гимнастика для студентов вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Куршев А.В.— Электрон. текстовые данные.— Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019.— 212 с.	http://www.iprbookshop.ru/100691.html .
8	Шулятьев В.М. Коррекция фигуры студенток различными видами гимнастики в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российский университет дружбы народов, 2012.— 320 с.	http://www.iprbookshop.ru/11557.html .
9	Мавроматис В.Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре студентов строительных вузов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мавроматис В.Д.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 60 с.	http://www.iprbookshop.ru/19029.html .
10	Сухолозова М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов отделения заочного обучения по направлению 050100 «Педагогическое образование», профиль подготовки бакалавров «Физическая культура»/ Сухолозова М.А., Бутакова Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2012.— 147 с.	http://www.iprbookshop.ru/21475.html .
Дополнительная литература		
11	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.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/6617
12	Никольская, О.Б. Скандинавская ходьба: методические рекомендации для студентов ЧГПУ / О.Б. Никольская. - Челябинск, 2016. – 34 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/753
13	Степанова, М.М. Обучение технике игры в баскетбол: методические рекомендации / М.М. Степанова, К.С. Степанов. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – 50 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2040
14	Червоткина, С.Ю. Стретчинг / С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина: методические рекомендации. - Челябинск, 2016. – 90 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1024

15	Захарова Н.А. Общие основы системы подготовки и особенности организации занятий по лыжному спорту в образовательном учреждении: учебно-методическое пособие / Н.А. Захарова, Г.П. Коняхина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 76 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/7100
16	Готовцев Е.В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Готовцев Е.В., Германов Г.Н., Машошина И.В.- Электрон. текстовые данные.- Воронеж: Элист, 2011.- 268 с.	http://www.iprbookshop.ru/27259.html .
17	Смирнова, В.З. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе: учебное пособие / В.З. Смирнова, Г.П. Коняхина. - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013.- 162 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/383
18	Антонова, Э.Р. Фитнес-Аэробика как вид спорта: учебное пособие / Э.Р. Антонова, О.А. Иваненко. - Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. - 159 с.	https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27720509
19	Бумарскова Н.Н. Комплексы упражнений для развития гибкости [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бумарскова Н.Н.- Электрон. текстовые данные.- Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2015.- 128 с.	http://www.iprbookshop.ru/30430.html .
20	Жданкина Е.Ф. Лыжная подготовка студентов в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Жданкина Е.Ф., Добрынин И.М.— Электрон. текстовые данные.— Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 124 с.	http://www.iprbookshop.ru/68255.html .
21	Ерёмина Л.В. Спортивные игры в вузе. Волейбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Ерёмина Л.В.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018.— 88 с.	http://www.iprbookshop.ru/87205.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 методических рекомендаций по производственной гимнастике	https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/
2	Яндекс–Энциклопедии и словари	http://slovari.yandex.ru
3	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp

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

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС				
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль			Промежуточная аттестация
	Мультимедийная презентация	Реферат	Тест	Зачет/Экзамен
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)			+	+

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 "Физкультурно-оздоровительная деятельность (1)":

1. Мультимедийная презентация

1. Физическая и умственная работоспособность и их взаимосвязь.
2. Влияние аэробных анаэробных физических нагрузок на морфо-функциональные показатели человека.
3. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
4. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры.
5. Основы методики занятий (по выбору студента): а) оздоровительной ходьбой; б) оздоровительным бегом; в) оздоровительным плаванием; оздоровительной ходьбой на лыжах.
6. Методические аспекты занятий (по выбору студента): а) стетчингом; б) шейпингом; в) велоаэробикой; г) атлетической гимнастикой; д) аэробикой.
7. Нетрадиционные виды спорта.
8. Индивидуальное здоровье человека.

Количество баллов: 10

2. Реферат

1. Средства физической культуры в совершенствовании организма.
2. Специальная физическая подготовка, ее цели и содержание.
3. Тактические и технические приемы в спортивных играх.
4. Управление функциональным состоянием в процессе самостоятельных занятий.
5. Функциональные системы организма.
6. Формы занятий физическими упражнениями.
7. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
8. Положение о соревнованиях.
9. Строевая подготовка в организации учебно-тренировочного занятия.
10. Место ОРУ в организации учебно-тренировочного занятия.

Количество баллов: 20

3. Тест

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?

- а) вид подготовки к профессиональной деятельности
- б) процесс изменения функций и форм организма
- в) часть общей человеческой культуры

2. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой

3. Что такое закаливание?

- а) укрепление здоровья
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком

4. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

- а) измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки)
- б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки
- в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания

5. Каковы причины нарушения осанки?

- а) неправильная организация питания
- б) слабая мускулатура тела
- в) увеличение роста человека

6. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- а) прыжки со скакалкой
- б) длительный бег до 25-30 минут
- в) подтягивание из виса на перекладине

7. При помощи, каких упражнений можно повысить выносливость?

- а) общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью
- в) эстафеты с набором различных заданий

8. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

- а) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением
- б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением
- в) измерять пульс

9. Укажите последовательность частей урока физкультуры:

1) заключительная, 2) основная, 3) вводно-подготовительная

- а) 1,2,3
- б) 3,2,1
- в) 2,1,3

10. Основной формой подготовки спортсменов является

- а) утренняя гимнастика
- б) тренировка
- в) самостоятельные занятия

11. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как

- а) авитаминоз
- б) гипervитаминоз
- в) переутомление

12. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...

1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.

- а) 1,2,3,4
- б) 2,3,1,4
- в) 3,2,4,1

13. Какой спорт по-другому называют зрелищно-коммерческим?

- а) профессиональный спорт
- б) спорт высших достижений
- в) массовый спорт
- г) любительский спорт

14. Стретчинг – это упражнения:

- а) направленные на развитие и совершенствование ловкости
- б) направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах
- в) направленные на развитие и совершенствование силовых качеств
- г) направленные на совершенствование вестибулярных функций

15. Пять олимпийских колец символизируют:

- а) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх
- б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады
- в) пять принципов олимпийского движения
- г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека

Количество баллов: 30

Типовые задания к разделу "Физкультурно-оздоровительная деятельность (2)":

1. Мультимедийная презентация

1. Туризм и его влияние на организм.
2. Аэробика и ее влияние на развитие резервных возможностей организма.
3. Дыхательные оздоровительные методики.
4. Лыжная подготовка. Цель и задачи в условиях Уральского округа.
5. Игровые командные виды спорта как эффективное средство физического развития студентов.
6. Пауэрлифтинг. Развитие силовых способностей и морально-волевых качеств.
7. Гиревой спорт и его место в жизни каждого мужчины.
8. Современное спортивное оборудование в системе физического воспитания студентов.

Количество баллов: 10

2. Реферат

1. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
2. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.
3. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях студентов.
5. Влияние физических упражнений на организм студента.
6. Влияние физических упражнений на формирование осанки.
7. Оздоровительная физическая культура на уроках и во внеурочное время.
8. Роль физической культуры в укреплении иммунно-защитной системы организма студента.
9. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний позвоночного столба.
10. Здоровый образ жизни. Социальные и психологические аспекты.

Количество баллов: 20

3. Тест

1. К циклическим видам спорта относятся:
 - а) борьба, бокс, фехтование;
 - б) баскетбол, волейбол, футбол;
 - в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
 - г) метание диска, молота.
2. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется:
 - а) сила;
 - б) быстрота;
 - в) гибкость.
 - г) выносливость.
3. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
 - а) утомлением;
 - б) напряжением определенных мышечных групп;
 - в) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
 - г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.
4. В каких видах спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних олимпийских игр....
 - а) лыжные гонки;
 - б) конькобежный спорт;
 - в) фигурное катание;
 - г) биатлон.
5. Общепринятые части структуры отдельного тренировочного занятия:
 - а) подготовительная;
 - б) заключительная;
 - в) восстановительная;
 - г) основная.
6. Что делают с ядром в лёгкой атлетике?
 - а) метают;
 - б) бросают;
 - в) толкают;
 - г) кидают.
7. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?
 - а) растяжение;
 - б) сокращение;
 - в) эластичность;
 - г) постоянность состояния.
8. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:
 - а) координации движений;
 - б) техники движений;
 - в) быстроты реакции;
 - г) скоростной силы.
9. В каком виде спорта спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами?
 - а) спортивная аэробика;
 - б) спортивная акробатика;
 - в) волейбол;
 - г) легкая атлетика.
10. Как называется бегун на длинные дистанции?
 - а) стайер;
 - б) спринтер;
 - в) марафонец;
 - г) кроссмен.
11. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют....
 - а) жизненным фактором;
 - б) спортивной метрологией;
 - в) врачебным контролем;
 - г) физиологией.
12. Понятие «гигиена» произошло от греческого higieinos, обозначающего ...
 - а) чистый;
 - б) правильный;
 - в) здоровый.
13. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:
 - а) гибкостью;
 - б) ловкостью;
 - в) выносливостью
14. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовыеназываются

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

Форма контроля не предусмотрена

Второй период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Перечислите основные физические способности (качества).
2. Что лежит в основе выбора вида спорта для регулярных занятий?
3. Что такое оздоровительная гимнастика?
4. Расскажите о внешних признаках утомления, проявляющихся во время занятий физическими упражнениями.
5. Расскажите о правилах спортивных соревнований и их назначении в легкой атлетике.
6. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
7. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
8. Что такое выносливость? Как она связана с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами?
9. Что такое быстрота? Расскажите о методике ее развития.
10. Педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр.
11. Что такое гибкость? Расскажите о методике ее развития.
12. Абсолютная и относительная сила. Методы развития силы.
13. Назовите виды спорта, развивающие силу, выносливость, быстроту, ловкость.
14. Что является основным средством физического воспитания?
15. Структура учебно-тренировочных занятий.
16. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.
17. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
18. Какие физические упражнения наиболее эффективны в оздоровительной тренировке?
19. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.
20. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) с учетом заданных условий.

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

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

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Зачет

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

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

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

2. Мультимедийная презентация

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

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

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

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

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

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

3. Реферат

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

Реферат обычно включает следующие части:

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

Этапы написания реферата

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

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

4. Тест

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Развивающее обучение
2. Проблемное обучение
3. Игровые технологии

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

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