

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                                                | Физическая культура и спорт                 |
| Код направления подготовки                          | 44.03.03                                    |
| Направление подготовки                              | Специальное (дефектологическое) образование |
| Наименование (я) ОПОП<br>(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 ..... | 7  |
| 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....                                                                                                 | 13 |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....                                       | 15 |
| 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....                                                                                                | 19 |
| 7. Перечень образовательных технологий .....                                                                                                                         | 21 |
| 8. Описание материально-технической базы .....                                                                                                                       | 22 |

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

1.3 Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности».

1.4 Дисциплина «Физическая культура и спорт» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Методика физического воспитания детей с ОВЗ».

1.5 Цель изучения дисциплины:

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

1.6 Задачи дисциплины:

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

- 5) понимания особой важности физических упражнений для работников интеллектуального труда;

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

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

| № п/п | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                            | Образовательные результаты по дисциплине                                                                                                                                                            |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | ОПК.7.1 Знает цель, задачи и способы эффективного взаимодействия с разными субъектами образовательных отношений | 3.1 цель, задачи и способы эффективного взаимодействия с разными субъектами образовательных отношений<br>3.2 правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | ОПК.7.2 Умеет реализовывать в профессиональной деятельности эффективное взаимодействие и конструктивные взаимоотношения с участниками образовательных отношений в рамках реализации адаптированных образовательных программ обучающихся и воспитанников с ОВЗ | У.1 реализовывать в профессиональной деятельности эффективное взаимодействие и конструктивные взаимоотношения с участниками образовательных отношений в рамках реализации адаптированных образовательных программ обучающихся и воспитанников с ОВЗ<br>У.2 составлять индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры |
| 3 | ОПК.7.3 Владеет приемами организации, реализации и развития эффективного взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации адаптированных образовательных программ обучающихся и воспитанников с ОВЗ                                 | В.1 приемами организации, реализации и развития эффективного взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации адаптированных образовательных программ обучающихся и воспитанников с ОВЗ<br>В.3 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;                                                         |
| 1 | УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.                                                                                                                         | З.3 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;                                                                                                                                                                                                 |
| 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.3 применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств;<br>У.4 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<br>В.4 навыками самоконтроля                                                                                                                                                                               |

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

| Наименование раздела дисциплины (темы)                                                                                  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |           | Итого часов |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|
|                                                                                                                         | Л                                                                                      | СРС       |             |
| <b>Итого по дисциплине</b>                                                                                              | <b>10</b>                                                                              | <b>54</b> | <b>64</b>   |
| <b>Первый период контроля</b>                                                                                           |                                                                                        |           |             |
| <i>Научно-методические основы формирования физической культуры личности (1)</i>                                         | <b>6</b>                                                                               | <b>26</b> | <b>32</b>   |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.                                           | 2                                                                                      |           | 2           |
| Социально-биологические основы физической культуры.                                                                     | 2                                                                                      |           | 2           |
| Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.                                     | 2                                                                                      |           | 2           |
| Методы контроля за функциональным и физическим состоянием человека.                                                     |                                                                                        | 4         | 4           |
| Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.                                          |                                                                                        | 4         | 4           |
| Самоконтроль работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Функциональные пробы |                                                                                        | 4         | 4           |
| Массовая оздоровительная, физкультурная работа в ВУЗе.                                                                  |                                                                                        | 2         | 2           |
| Индивидуальный выбор видов спорта или системы упражнений.                                                               |                                                                                        | 2         | 2           |
| Физическое воспитание учащихся и студентов с отклонениями в состоянии здоровья.                                         |                                                                                        | 2         | 2           |
| Основы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)".                               |                                                                                        | 2         | 2           |
| Формы организации физического воспитания                                                                                |                                                                                        | 4         | 4           |
| Профилактика заболеваний средствами физической культуры.                                                                |                                                                                        | 2         | 2           |
| Итого по видам учебной работы                                                                                           | 6                                                                                      | 26        | 32          |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                                                                                   |                                                                                        |           |             |
| Зачет                                                                                                                   |                                                                                        |           | 4           |
| <b>Итого за Первый период контроля</b>                                                                                  |                                                                                        |           | <b>36</b>   |
| <b>Второй период контроля</b>                                                                                           |                                                                                        |           |             |
| <i>Научно-методические основы формирования физической культуры личности (2)</i>                                         | <b>4</b>                                                                               | <b>28</b> | <b>32</b>   |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом.                    | 4                                                                                      |           | 4           |
| Возможности адаптивной физической культуры (АФК) в оздоровлении детей с ОВЗ.                                            |                                                                                        | 2         | 2           |
| Физическое воспитание учащихся и студентов с отклонениями в состоянии здоровья.                                         |                                                                                        | 4         | 4           |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.                                                      |                                                                                        | 6         | 6           |
| Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр.                                   |                                                                                        | 2         | 2           |
| Подвижные игры во внеклассной работе.                                                                                   |                                                                                        | 4         | 4           |
| Содержание, организация и методика проведения подвижных игр для детей разного возраста.                                 |                                                                                        | 4         | 4           |
| Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.                                          |                                                                                        | 4         | 4           |
| Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.                                |                                                                                        | 2         | 2           |
| Итого по видам учебной работы                                                                                           | 4                                                                                      | 28        | 32          |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                                                                                   |                                                                                        |           |             |

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| Зачет                                  | 4         |
| <b>Итого за Второй 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. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (1)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>6</b>                       |
| <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b><br>ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), 3.2 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), У.2 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3), В.3 (ОПК.7.3)<br>УК-7: 3.3 (УК.7.1), У.3 (УК.7.2), У.4 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3), В.4 (УК.7.3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |
| 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.<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>5. О правовом управлении ФКиС в России. Общие положения федерального закона РФ «О ФКиС в Российской Федерации»<br>6. Организация деятельности в области ФКиС<br>7. Составить глоссарий по основным терминам физической культуры и спорта в количестве 25 единиц<br><br>Учебно-методическая литература: 1<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2                                            | 2                              |
| 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.<br>1. Основные понятия.<br>2. Организм – единая биологическая система.<br>3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.<br>4. Влияние физической нагрузки на функциональные системы организма.<br>5. Утомление и переутомление при физической и умственной работе.<br>6. Подготовить реферат по теме: "Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления."<br>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 12<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3                                                                                       | 2                              |
| 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.<br>1. Факторы, влияющие на здоровье человека.<br>2. Связь общей культуры студента и его образа жизни.<br>3. Основные требования к организации ЗОЖ и личное отношение к здоровью самого студента.<br>4. Физическое самовоспитание и критерии эффективности ЗОЖ.<br>5. Ответить письменно на вопросы:<br>а) факторы, влияющие на здоровье человека;<br>б) основные требования к организации ЗОЖ и личное отношение к здоровью самого студента;<br>в) физическое самовоспитание и критерии эффективности ЗОЖ.<br><br>Учебно-методическая литература: 4, 7, 12, 13<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3 | 2                              |
| <b>2. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (2)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b>                       |
| <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <p>2.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом.</p> <p>1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Формы и содержание самостоятельных занятий. Особенности их проведения для женщин.</p> <p>3. Планирование объема и интенсивности физических упражнений.</p> <p>4.Профилактика травматизма.</p> <p>5. Виды контроля при занятиях физической культурой.</p> <p>6. Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий.</p> <p>7. Разработать и заполнить таблицу «Паспорт здоровья».</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 12</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p> | 4 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|

### 3.2 СРС

| Наименование раздела дисциплины (модуля)/<br>Тема для самостоятельного изучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Трудоемкость<br>(кол-во часов) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (1)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>26</b>                      |
| <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b><br>ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), 3.2 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), У.2 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3), В.3 (ОПК.7.3)<br>УК-7: 3.3 (УК.7.1), У.3 (УК.7.2), У.4 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3), В.4 (УК.7.3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                |
| <p>1.1. Методы контроля за функциональным и физическим состоянием человека.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1. Предмет, задачи и организация контроля за физическим и функциональным состоянием человека.</p> <p>2. Функциональные пробы в диагностике функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом.</p> <p>3. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на функциональное состояние организма.</p> <p>4. Экспресс-диагностика эффективности процесса физического воспитания.</p> <p>5. Провести функциональные пробы на определение состояния сердечно-сосудистой системы организма (Ортостатическая проба, Проба Мартине).</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 12</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p> | 4                              |
| <p>1.2. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1. Средства и методы физического воспитания, основы совершенствования физических и психических качеств, в процессе физического воспитания.</p> <p>2. Общая и специальная физическая подготовка, зоны интенсивности физических нагрузок.</p> <p>3. Формы и организационные основы занятий физическими упражнениями, структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p> <p>4. Подобрать упражнения на определение уровня физической подготовленности (по физическим качествам).</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>                                                                       | 4                              |
| <p>1.3. Самоконтроль работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Функциональные пробы</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1. Понятия: работоспособность, усталость, утомление, их проявление в процессе занятий физической культурой.</p> <p>2. Физические упражнения, как средство профилактики утомления.</p> <p>3. Функциональные пробы.</p> <p>4. Проведение функциональных проб на определение состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.</p> <p>5. Провести функциональные пробы на определение состояния дыхательной системы организма (Проба Генчи, Проба Штанге).</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 12</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>                                                  | 4                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <p>1.4. Массовая оздоровительная, физкультурная работа в ВУЗе.<br/> <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b><br/> 1. Общая характеристика оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в вузе.<br/> 2. Планирование, организация и проведение оздоровительной, физкультурной и спортивной работы.<br/> 3. Структура спортивного клуба.<br/> 4. Виды спортивных соревнований.<br/> 5. Календарный план спортивных соревнований.<br/> 6. Структура положения о соревнованиях.<br/> 7. Составить положение о проведении соревнования (по выбору студента).<br/> Учебно-методическая литература: 1, 4, 11, 14<br/> Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>                                                                                          | 2 |
| <p>1.5. Индивидуальный выбор видов спорта или системы упражнений.<br/> <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b><br/> 1. Цель выбора видов спорта и систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.<br/> 2. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки в условиях ВУЗа.<br/> 3. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической и психической.<br/> 4. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.<br/> 5. Подготовить реферат по теме: "Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений."<br/><br/> Учебно-методическая литература: 2, 3, 4<br/> Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>           | 2 |
| <p>1.6. Физическое воспитание учащихся и студентов с отклонениями в состоянии здоровья.<br/> <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b><br/> 1. Задачи и организация учебного процесса по физической культуре с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья (подготовительная и специальная медицинская группа)<br/> 2. Группы функциональной подготовки<br/> 3. Медицинские противопоказания к физическим нагрузкам<br/> 4. Тестирование функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья<br/> 5. Основные средства физической культуры, применяемые в занятиях со студентами, имеющими различные заболевания<br/> Учебно-методическая литература: 1, 4, 7, 12, 15<br/> Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p> | 2 |
| <p>1.7. Основы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)".<br/> <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b><br/> 11. История возникновения комплекса ГТО.<br/> 2. Современный этап развития комплекса ГТО.<br/> 3. Перспективы использования комплекса ГТО.<br/> 4. Цели внедрения и использования норм ГТО в России.<br/> 5. Нормативно-тестирующая часть комплекса. Государственные требования к физической подготовленности населения России.<br/> 6. Подготовить презентацию: "Физкультурный комплекс ГТО - путь к здоровью и физическому совершенству".<br/> Учебно-методическая литература: 1, 11, 14<br/> Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>                                                          | 2 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <p>1.8. Формы организации физического воспитания</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая характеристика форм организации физического воспитания.</li> <li>2. Урок физической культуры.</li> <li>3. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня.</li> <li>4. Внеклассная работа по физическому воспитанию.</li> <li>5. Методика определения и оценка объема двигательной активности и суточных энергетических затрат. Нормирование двигательной активности.</li> <li>6. Использование физических упражнений как средства активного отдыха.</li> <li>7. Методика составления комплексов ОРУ и проведения гигиенической гимнастики, физкультпауз и физкультминуток с учетом заданных условий.</li> <li>8. Составить комплекс ОРУ для вводной части урока различной направленности (по выбору студента).</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 5, 10<br/>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p> | 4         |
| <p>1.9. Профилактика заболеваний средствами физической культуры.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение физической культуры и спорта в профилактике и укреплении здоровья.</li> <li>2. Лечебная физкультура и профилактика профессиональных заболеваний.</li> <li>3. Понятие закаливания, его роль в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.</li> <li>4. Провести оценку функционального состояния своего организма с использованием функциональных тестов.</li> <li>5. Подготовить реферат по теме: "Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога."</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 7, 12, 13, 15<br/>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>                                                                                                                                                                                                           | 2         |
| <b>2. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (2)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>28</b> |
| <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |
| <p>2.1. Возможности адаптивной физической культуры (АФК) в оздоровлении детей с ОВЗ.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цели и задачи адаптивной физической культуры (АФК).</li> <li>2. Основные компоненты (виды) АФК.</li> <li>3. Функции адаптивной физической культуры.</li> <li>4. Организация адаптивного физического воспитания в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.</li> <li>5. Подготовить реферат по теме: "Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья".</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 6, 8, 9, 13<br/>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |
| <p>2.2. Физическое воспитание учащихся и студентов с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Задачи и организация учебного процесса по физической культуре с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья (подготовительная и специальная медицинская группа).</li> <li>2. Группы функциональной подготовки.</li> <li>3. Медицинские противопоказания к физическим нагрузкам.</li> <li>4. Тестирование функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.</li> <li>5. Основные средства физической культуры, применяемые в занятиях со студентами, имеющими различные заболевания.</li> <li>6. Подготовить реферат по теме: " Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания)".</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 6, 9, 12<br/>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3</p>   | 4         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <p>2.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.<br/> <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b><br/> 1. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.<br/> 2. Средства и методы ППФП, ее содержание.<br/> 3. Прикладное содержание, методика подбора средств ППФП студентов.<br/> 4. Производственная физическая культура и гимнастика.<br/> 5. Особенности выбора форм, методов и средств ФКиС.<br/> 6. Профилактика профессиональных заболеваний.<br/> 7. Составить комплексы общеразвивающих упражнений для специальной, подготовительной и основной медицинских групп.<br/> Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 15<br/> Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 4</p>                                                                                                | 6 |
| <p>2.4. Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр.<br/> <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b><br/> 1. Понятие «подвижная игра».<br/> 2. Классификация подвижных игр.<br/> 3. Место игр в решении задач физического воспитания.<br/> 4. Принципы обучения подвижным играм<br/> 5. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры.<br/> 6. Подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения.<br/> 7. Заполнить таблицу по теме: "Классификация подвижных игр П.Ф. Лесгафта".<br/><br/> Учебно-методическая литература: 1, 5, 10, 12<br/> Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>                                                                 | 2 |
| <p>2.5. Подвижные игры во внеклассной работе.<br/> <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b><br/> 1. Планирование подвижных игр в школе<br/> 2. Особенности применения подвижных игр на переменах и в группах продленного дня<br/> 3. Методика проведения соревнований «Веселые старты»<br/> 4. Подвижные игры в оздоровительных и спортивных лагерях<br/> 5. Особенности организации игр на местности, на площадках, на праздниках (типа аттракционов), в помещениях в дождливую погоду<br/> 6. Подвижные игры в работе зимних оздоровительных лагерей<br/> 7. Подобрать конкурсы и аттракционы для проведения соревнований "Веселые старты" для детей дошкольного возраста в количестве 7 - 8 единиц<br/> Учебно-методическая литература: 5, 10, 12<br/> Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p> | 4 |
| <p>2.6. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр для детей разного возраста.<br/> <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b><br/> 1. Методика проведения подвижных игр у дошкольников.<br/> 2. Методика проведения подвижных игр в младших классах (1-4 класс).<br/> 3. Методика проведения подвижных игр в средних классах (5-9 класс).<br/> 4. Методика проведения подвижных игр в старших классах (10-11 класс).<br/> 5. Подобрать подвижные игры для детей дошкольного возраста на открытых площадках.<br/> Учебно-методическая литература: 1, 5, 10<br/> Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>                                                                                                                                                                            | 4 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <p>2.7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цель выбора видов спорта и систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.</li> <li>2. Характеристика воздействия системы физических упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.</li> <li>3. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.</li> <li>4. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической и психической.</li> <li>5. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.</li> <li>6. Составить комплекс упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и туловища.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 12, 15</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p> | 4 |
| <p>2.8. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психофизиологические характеристики учебного труда студента, динамика его работоспособности в течение учебного года.</li> <li>2. Влияние стрессовых факторов на психофизическое состояние студентов, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.</li> <li>3. Использование средств и методов физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда.</li> <li>4. Составить комплекс упражнений физкультпаузы.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 7, 12, 15</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 4</p>                                                                                                                                                        | 2 |

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

| № п/п                            | Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ссылка на источник в ЭБС                                                                                      |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Основная литература</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                               |
| 1                                | Луценко С.А. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: методические рекомендации по изучению дисциплины/ Луценко С.А.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2006.- 53 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <a href="http://www.iprbookshop.ru/29997.htm">http://www.iprbookshop.ru/29997.htm</a>                         |
| 2                                | Сарайкин, Д.А. Медико-биологический контроль в спорте: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ / Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова. - Челябинск, Изд-во ЗАО "Библиотека А. Миллера". - 2018. - 131с.                                                                                                                                                                                                                                                                                | <a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4897">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4897</a> |
| 3                                | Кохан Т.А. Самостоятельные занятия физической культурой [Электронный ресурс]: методические указания/ Кохан Т.А., Царегородцева Л.Д.-Электрон. текстовые данные.- Москва: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2011.- 37 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <a href="http://www.iprbookshop.ru/31239.html">http://www.iprbookshop.ru/31239.html</a>                       |
| 4                                | Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Витун Е.В., Витун В.Г.-Электрон. текстовые данные.- Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017.- 111 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <a href="http://www.iprbookshop.ru/71324.html">http://www.iprbookshop.ru/71324.html</a>                       |
| 5                                | Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе: учебное пособие / Г.П. Коняхина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2010">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2010</a> |
| 6                                | Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник/ Евсеев С.П.- Электрон. текстовые данные.- Москва: Издательство «Спорт», 2016.- 616 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <a href="http://www.iprbookshop.ru/55593.html">http://www.iprbookshop.ru/55593.html</a>                       |
| 7                                | Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс]/ Татарова С.Ю., Татаров В.Б.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Научный консультант, 2017.— 211 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <a href="http://www.iprbookshop.ru/75150.html">http://www.iprbookshop.ru/75150.html</a>                       |
| <b>Дополнительная литература</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                               |
| 8                                | Токаева, Т.Э. Методика физического воспитания детей с проблемами в развитии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. Для специальностей по направлениям подготовки специалитета 050715.65 – «Логопедия», 050717.65 – «Специальная дошкольная педагогика и психология»; по направлениям подготовки бакалавриата 050700 – «Специальное (дефектологическое) образование – профиль «Дошкольная дефектология»/ Токаева Т.Э., Наумов А.А.- Электрон. текстовые данные.- Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.- 346с. | <a href="http://www.iprbookshop.ru/32067.html">http://www.iprbookshop.ru/32067.html</a>                       |
| 9                                | Коняхина, Г.П. Лечебная физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие/ Коняхина Г.П., Зазарова Н. А. - Челябинск: Издательский центр "Уральская академия", 2019. - 81с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/6614">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/6614</a> |
| 10                               | Коняхина, Г.П. Методическое сопровождение спортивных праздников в образовательных учреждениях: учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, Л.М. Кравцова, Т.А. Михайлова, М.В. Чикалин. - Челябинск: Изд-во Цицеро, 2018. - 212 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4808">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4808</a> |
| 11                               | Гриднев В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения/ Гриднев В.А., Шпагин С.В.-Электрон. текстовые данные - Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2015.- 80 с.                                                                                                                                                                                                                                                         | <a href="http://www.iprbookshop.ru/63880.html">http://www.iprbookshop.ru/63880.html</a>                       |
| 12                               | Панов, Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Панов Г.А.-Электрон. текстовые данные - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012.- 192 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <a href="http://www.iprbookshop.ru/11449">http://www.iprbookshop.ru/11449</a>                                 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13 | Айзман Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А. - Электрон. текстовые данные. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010.-С.156-192.                               | <a href="http://www.iprbookshop.ru/4144">http://www.iprbookshop.ru/4144</a> .             |
| 14 | Виноградов П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству [Электронный ресурс]/ Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В.- Электрон. текстовые данные.- Москва: Издательство «Спорт», 2016.- 234 с. | <a href="http://www.iprbookshop.ru/63650.html">http://www.iprbookshop.ru/63650.html</a> . |
| 15 | Шлыков В.П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Шлыков В.П., Спирина М.П.-Электрон. текстовые данные.-Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016.- 68 с.     | <a href="http://www.iprbookshop.ru/65921.html">http://www.iprbookshop.ru/65921.html</a> . |

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

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

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

### 5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

| Код компетенции по ФГОС                    |                  |                 |                                     |      |                          |
|--------------------------------------------|------------------|-----------------|-------------------------------------|------|--------------------------|
| Код образовательного результата дисциплины | Текущий контроль |                 |                                     |      | Промежуточная аттестация |
|                                            | Реферат          | Таблица по теме | Терминологический словарь/гlossарий | Тест | Зачет/Экзамен            |
| ОПК-7                                      |                  |                 |                                     |      |                          |
| 3.1 (ОПК.7.1)                              | +                |                 | +                                   |      | +                        |
| У.1 (ОПК.7.2)                              |                  |                 |                                     | +    | +                        |
| В.1 (ОПК.7.3)                              |                  |                 |                                     | +    | +                        |
| 3.2 (ОПК.7.1)                              | +                | +               |                                     |      | +                        |
| У.2 (ОПК.7.2)                              |                  |                 |                                     | +    | +                        |
| В.3 (ОПК.7.3)                              |                  |                 |                                     | +    | +                        |
| УК-7                                       |                  |                 |                                     |      |                          |
| В.2 (УК.7.3)                               |                  |                 |                                     | +    | +                        |
| 3.3 (УК.7.1)                               | +                |                 | +                                   |      | +                        |
| У.3 (УК.7.2)                               |                  |                 |                                     | +    | +                        |
| У.4 (УК.7.2)                               |                  |                 | +                                   | +    | +                        |
| В.4 (УК.7.3)                               |                  | +               |                                     | +    | +                        |

### 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

#### 5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Научно-методические основы формирования физической культуры личности (1)":

##### 1. Реферат

- Социальные функции физической культуры и спорта.
- Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
- Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
- Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
- Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
- Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
- Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
- Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
- Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования

Количество баллов: 20

## 2. Таблица по теме

Заполнить таблицу по теме: "Классификация подвижных игр П.Ф. Лесгафта".

Строчки:

1. По сложности, двигательному содержанию.
2. По возрасту.
3. По степени физической нагрузки.
4. С использованием снарядов.
5. По преимущественному формированию физических качеств.

Разработать и заполнить таблицу «Паспорт здоровья»:

Паспорт здоровья - инструмент мониторинга функциональной подготовленности студентов, с помощью которого выполняется контроль и проводится оценка эффективности процесса физической подготовки.

Строчка:

Индивидуальные показатели

Дата рождения «    » г.

Группа здоровья (основная, подготовительная, специальная медицинская)  
(нужное подчеркнуть)

Имеющиеся противопоказания

Показатель:

Длина тела, см.

Масса тела, кг.

Вес-ростовой показатель ( )

Окружность грудной клетки вдох (см)

Окружность грудной клетки выдох (см)

Окружность грудной клетки покой (см)

Экспурия грудной клетки (см)

ЧСС в покое (уд/мин)

АД систолическое (мм рт. ст.)

АД диастолическое (мм рт. ст.)

Количество баллов: 10

## 3. Терминологический словарь/гlossарий

Изучить правила составления и требования по оформлению glossария.

Составить glossарий по общеспортивным и общефизкультурным терминам (не менее 25-ти единиц).

Заполнить таблицу (колонки):

1. Порядковый номер.
2. Основные термины физической культуры и спорта.
3. Определения.

Словарь спортивных терминов содержит систематизированный свод терминов по наиболее распространенным видам спорта, а также теории и методике физической культуры. Словарь имеет цель представить толкование основных терминов, относящихся к физической культуре и спорту, а также дается определение конкретных упражнений, элементов упражнений, технических и тактических приемов, спортивных снарядов и инвентаря. В словаре применяется алфавитно-систематический принцип организации материала.

Требования к оформлению.

Формат листов А4. Шрифт Times New Roman, размер 14, расстояние между строк - интерлиньяж полуторный, абзацный отступ 1,25см., поля 30мм (слева), 20мм (сверху), 20мм (справа), 20мм (снизу).

Количество баллов: 10

#### 4. Тест

1. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей называется:
  - А) физическая подготовка
  - Б) биологическая подготовка
  - В) химическая подготовка
  - Г) физиологическая подготовка
2. Под «здоровьем» понимается такое комфортное состояние человека, при котором:
  - А) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы
  - Б) он бодр и жизнерадостен
  - В) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается
  - Г) наблюдается всё вышеперечисленное
3. Что является основным средством физического воспитания?
  - А) физическое упражнение
  - Б) массаж и водные процедуры
  - В) гигиена и закаливание
  - Г) аутогенная тренировка
4. Под техникой физического упражнения понимается:
  - А) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия
  - Б) эстетичное выполнение двигательного действия
  - В) выполнение двигательного действия с заданной амплитудой
  - Г) выполнение заданного действия без чрезмерного напряжения
5. Педагогический процесс, направленный на овладение студентами определенными знаниями и умениями использовать их в самостоятельных занятиях и соревнованиях называется:
  - А) теоретическая подготовка
  - Б) идейная подготовка
  - В) информационная подготовка
  - Г) такого педагогического процесса не существует
6. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется:
  - А) сила
  - Б) быстрота
  - В) гибкость
  - Г) выносливость
  - Д) ловкость
7. Что из перечисленного не является физическим качеством:
  - А) быстрота
  - Б) выносливость
  - В) резкость
  - Г) гибкость
  - Д) сила
8. Какой из методов не относится к группе практических:
  - А) метод строго регламентированного упражнения
  - Б) метод разучивания по частям
  - В) показ двигательного действия
  - Г) метод круговой тренировки.
9. Что не относится к объективным данным самоконтроля?
  - А) пульс
  - Б) артериальное давление
  - В) спортивный результат
  - Г) хороший аппетит
10. Что не относится к субъективным данным самоконтроля?
  - А) самочувствие
  - Б) сон
  - В) мышечная сила
  - Г) настроение
11. Какие виды контроля используются при занятиях физическими упражнениями и спортом:
  - А) врачебный контроль.
  - Б) педагогический контроль
  - В) самоконтроль
  - Г) все ответы верны
12. Как называется количество воздуха, которое человек способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха?
  - А) жизненная емкость легких
  - Б) объём легких
  - В) максимальное потребление кислорода
  - Г) такого определения нет
13. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?
  - А) 40-50 секунд
  - Б) 10-20 секунд
  - В) 10-15 минут

### 5.2.2. Промежуточная аттестация

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

#### Первый период контроля

##### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей называется
2. Что является основным средством физического воспитания?
3. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
4. Формы организации физического воспитания в вузе.
5. Под «здоровьем» понимается такое комфортное состояние человека, при котором:
6. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?
7. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
8. Какой контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений
9. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.
10. Как называется состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности?
11. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления, переутомления. Причины и профилактика.
12. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Составляющие здорового образа жизни.
14. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
15. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
16. Общие требования безопасности при проведении занятий по физической культуре.
17. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и назвать 3—4 упражнения на формирование правильной осанки.
18. Закаливание как средство укрепления здоровья, закаливающие факторы.
19. Закаливание как средство укрепления здоровья, закаливающие факторы.
20. Правила гигиены в повседневной жизни. Правила гигиены при занятии спортом.

#### Второй период контроля

##### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), её цели, задачи, средства.
2. Определение понятия "адаптивная физическая культура", её цели и основные компоненты(виды).
3. Составить комплексы упражнений по профилактике профессиональных травм и заболеваний.
4. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
5. Первая помощь при растяжении:
6. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
7. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры
8. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
9. Студенческий спорт, его организационные особенности.
10. Понятие и функции физической культуры.
11. История Олимпийских игр и их значение.
12. Массовый спорт, его цели и задачи.
13. Измерение силы, быстроты, выносливости, гибкости.
14. Комплексное развитие физических качеств на учебных занятиях.
15. Раскройте понятие «активный отдых» и дайте характеристику основных форм его организации.
16. Что такое оздоровительная гимнастика?
17. Ограничения в занятиях физической культурой при различных заболеваниях.
18. Расскажите о внешних признаках утомления, проявляющихся во время занятий физическими упражнениями

19. Механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания.

20. Основные понятия об игре.

**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 зачтено") | <ul style="list-style-type: none"><li>- неправильная оценка предложенной ситуации</li><li>- отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Лекции

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

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

### 2. Зачет

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

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

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

### 3. Реферат

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

Реферат обычно включает следующие части:

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

Этапы написания реферата

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

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

### 4. Терминологический словарь/гlossарий

Терминологический словарь/гlossарий – текст справочного характера, в котором представлены в алфавитном порядке и разъяснены значения специальных слов, понятий, терминов, используемых в какой-либо области знаний, по какой-либо теме (проблеме).

Составление терминологического словаря по теме, разделу дисциплины приводит к образованию упорядоченного множества базовых и периферийных понятий в форме алфавитного или тематического словаря, что обеспечивает студенту свободу выбора рациональных путей освоения информации и одновременно открывает возможности регулировать трудоемкость познавательной работы.

Этапы работы над терминологическим словарем:

1. внимательно прочитать работу;
  2. определить наиболее часто встречающиеся термины;
  3. составить список терминов, объединенных общей тематикой;
  4. расположить термины в алфавитном порядке;
  5. составить статьи гlossария:
- дать точную формулировку термина в именительном падеже;
  - объемом раскрыть смысл данного термина.

### 5. Тест

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

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения 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.

### 6. Таблица по теме

Таблица — форма представления материала, предполагающая его группировку и систематизированное представление в соответствии с выделенными заголовками граф.

Правила составления таблицы:

1. таблица должна быть выразительной и компактной, лучше делать несколько небольших по объему, но наглядных таблиц, отвечающих задаче исследования;
2. название таблицы, заглавия граф и строк следует формулировать точно и лаконично;
3. в таблице обязательно должны быть указаны изучаемый объект и единицы измерения;
4. при отсутствии каких-либо данных в таблице ставят многоточие либо пишут «Нет сведений», если какое-либо явление не имело места, то ставят тире;
5. числовые значения одних и тех же показателей приводятся в таблице с одинаковой степенью точности;
6. таблица с числовыми значениями должна иметь итоги по группам, подгруппам и в целом;
7. если суммирование данных невозможно, то в этой графе ставят знак умножения;
8. в больших таблицах после каждых пяти строк делается промежуток для удобства чтения и анализа.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

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

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

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