

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



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

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	<b>Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)</b>

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

Разработчики:

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

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

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

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....	4
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	5
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	8
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	12
7. Перечень образовательных технологий .....	14
8. Описание материально-технической базы .....	15

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

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

1.3 Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

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

1.5 Цель изучения дисциплины:

достижение общей физической подготовленности, 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) понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности

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

3) овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре

4) обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии

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 Знать закономерности и принципы взаимодействия участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
	ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений.
	ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ОПК.7.1 Знать закономерности и принципы взаимодействия участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	3.1 закономерности и принципы взаимодействия участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
2	ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений.	У.1 выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений.

3	ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	В.1 методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	3.2 роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.2 использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Итого часов
	СРС	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>324</b>	<b>324</b>
<b>Первый период контроля</b>		
<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Ч.1</i></b>	<b><i>216</i></b>	<b><i>216</i></b>
Баскетбол	36	36
Волейбол	36	36
Подвижные игры	36	36
Легкая атлетика	36	36
Скандинавская ходьба	36	36
Бадминтон	36	36
Итого по видам учебной работы	216	216
<b><i>Форма промежуточной аттестации</i></b>		
не предусмотрена		-
<b>Итого за Первый период контроля</b>		<b>216</b>
<b>Второй период контроля</b>		
<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Ч.2</i></b>	<b><i>108</i></b>	<b><i>108</i></b>
Лапта	36	36
Футбол	36	36
Оздоровительная гимнастика	36	36
Итого по видам учебной работы	108	108
<b><i>Форма промежуточной аттестации</i></b>		
Зачет		4
<b>Итого за Второй период контроля</b>		<b>112</b>

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

**3.1 СРС**

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность. Ч.1</b>	<b>216</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Баскетбол <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Терминология баскетбола. 2. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. 3. Воспитание нравственных и волевых качеств. 4. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. 5. Организация и проведение соревнований. 6. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.  Задание: подготовить реферат. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	36
1.2. Волейбол <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Терминология волейбола. 2. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. 3. Воспитание нравственных и волевых качеств. 4. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. 5. Организация и проведение соревнований. 6. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.  Задание: подготовить мультимедийную презентацию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 11, 12, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	36
1.3. Подвижные игры <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Определение подвижной игры. 2. Классификация подвижных игр. 3. Характеристика подвижной игры. 4. Требования к подбору игр. 5. Создание условий для проведения игр. 6. Методика проведения подвижных игр для разного возраста. 7. Разновидности подвижных игр.  Задание: подготовить проект. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 10, 11, 12, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	36
1.4. Легкая атлетика <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. 2. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. 3. Правила проведения соревнований. 4. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. 5. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.  Задание: ответить на вопросы теста. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 8, 10, 11, 12, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	36

<p>1.5. Скандинавская ходьба</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие основы техники скандинавской ходьбы.</li> <li>2. Особенности обучения двигательному действию.</li> <li>3. Технические характеристики инвентаря для скандинавской ходьбы.</li> <li>4. Методика обучения скандинавской ходьбе.</li> <li>5. Методы самоконтроля при самостоятельных занятиях скандинавской ходьбой.</li> </ol> <p>Задание: подготовить реферат.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 11, 12, 13, 17  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	36
<p>1.6. Бадминтон</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История возникновения бадминтона в мире.</li> <li>2. История развития бадминтона в России.</li> <li>3. Основы технической подготовки игры в бадминтон.</li> <li>4. Общие закономерности тактической подготовки в бадминтоне.</li> <li>5. Правила игры в бадминтон.</li> <li>6. Методика обучения игры в бадминтон.</li> </ol> <p>Задание: подготовить проект.  Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5, 11, 12, 13, 16  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	36
<p><b>2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Ч.2</b></p>	<p><b>108</b></p>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>  УК-7: В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2), З.2 (УК.7.1)  ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2), З.1 (ОПК.7.1)</p>	
<p>2.1. Лапта</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития игры в лапту.</li> <li>2. Основные правила игры.</li> <li>3. Физическая подготовленность.</li> <li>4. Техника игры и методика обучения.</li> <li>5. Средства и методы развития скоростных и координационных способностей игроков.</li> <li>6. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при игре в лапту.</li> </ol> <p>Задание: подготовить реферат или проект.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 10, 11, 12, 13, 15  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	36
<p>2.2. Футбол</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Терминология футбола.</li> <li>2. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.</li> <li>3. Воспитание нравственных и волевых качеств.</li> <li>4. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом.</li> <li>5. Организация и проведение соревнований.</li> <li>6. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.</li> </ol> <p>Задание: подготовить мультимедийную презентацию.  Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5, 11, 12, 13  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	36
<p>2.3. Оздоровительная гимнастика</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие основы оздоровительной гимнастики.</li> <li>2. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.</li> <li>3. Оздоровительная гимнастика, как средство профилактики утомления.</li> <li>4. Профилактика травматизма при занятиях.</li> <li>5. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях оздоровительной гимнастикой.</li> </ol> <p>Задание: ответить на вопросы теста.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 10, 11, 12, 13  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	36



## 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	Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта	<a href="http://www.iprbookshop.ru/85832.html">http://www.iprbookshop.ru/85832.html</a>
2	Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<a href="http://www.iprbookshop.ru/80430.html">http://www.iprbookshop.ru/80430.html</a>
3	Физиологические основы физического воспитания и видов спорта	<a href="http://www.iprbookshop.ru/58494.html">http://www.iprbookshop.ru/58494.html</a>
4	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов	<a href="http://www.iprbookshop.ru/78446.html">http://www.iprbookshop.ru/78446.html</a>
5	Спортивные игры	<a href="http://www.iprbookshop.ru/23931.html">http://www.iprbookshop.ru/23931.html</a>
6	Баскетбол	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65708.html">http://www.iprbookshop.ru/65708.html</a>
7	Лазарева Е.А. Методические основы занятий волейболом в вузе	<a href="http://www.iprbookshop.ru/16984.html">http://www.iprbookshop.ru/16984.html</a>
8	Кравчук В.И. Легкая атлетика	<a href="http://www.iprbookshop.ru/56428.html">http://www.iprbookshop.ru/56428.html</a>
9	Фетищев Н.И. Лыжная подготовка студентов	<a href="http://www.iprbookshop.ru/6148.html">http://www.iprbookshop.ru/6148.html</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
10	Педагогика физической культуры и спорта	<a href="http://www.iprbookshop.ru/95413.html">http://www.iprbookshop.ru/95413.html</a>
11	Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спорт	<a href="http://www.iprbookshop.ru/69779.html">http://www.iprbookshop.ru/69779.html</a>
12	Павлютина Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза	<a href="http://www.iprbookshop.ru/78475.html">http://www.iprbookshop.ru/78475.html</a>
13	Лешева Н.С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74368.html">http://www.iprbookshop.ru/74368.html</a>
14	Горбачева О.А. Подвижные игры	<a href="http://www.iprbookshop.ru/73253.html">http://www.iprbookshop.ru/73253.html</a>
15	Готовцев Е.В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе	<a href="http://www.iprbookshop.ru/27259.html">http://www.iprbookshop.ru/27259.html</a>
16	Турманидзе В.Г. Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья	<a href="http://www.iprbookshop.ru/24904.html">http://www.iprbookshop.ru/24904.html</a>
17	Скандинавская ходьба	<a href="http://www.iprbookshop.ru/91425.html">http://www.iprbookshop.ru/91425.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 данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
2	Педагогическая библиотека	<a href="http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php">http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php</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
	Мультимедийная презентация	Проект	Реферат	Тест	Зачет/Экзамен
<b>ОПК-7</b>					
3.1 (ОПК.7.1)			+	+	+
У.1 (ОПК.7.2)		+	+		+
В.1 (ОПК.7.3)	+		+		+
<b>УК-7</b>					
3.2 (УК.7.1)			+	+	+
У.2 (УК.7.2)		+	+		+
В.2 (УК.7.3)	+		+		+

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

#### 5.2.1. Текущий контроль.

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

##### 1. Мультимедийная презентация

1. Средства и методы воспитания силовых способностей.
2. Средства и методы воспитания скоростных способностей.
3. Общая выносливость и методика ее воспитания.
4. Средства и методы воспитания гибкости.
5. Средства и методы воспитания координационных способностей.
6. Особенности коррекции физического развития посредством занятий физическими упражнениями.
7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
8. Изучение техники и тактики избранного спорта.
9. Современные олимпийские игры.
10. Международные спортивные организации и спортивная политика на современном этапе.
11. Любительский спорт, как отрасль общественного производства.
12. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития.
13. Физическая культура в условиях рыночной экономики.

Количество баллов: 20

## **2. Проект**

1. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры.
2. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика.
3. Основные методики занятий (по выбору студента): а) оздоровительной ходьбой, б) оздоровительным бегом, в) оздоровительным плаванием, г) оздоровительной ходьбой на лыжах.
4. Методические аспекты занятий (по выбору студента): а) калланетикой, б) шейпингом, в) аэробикой, г) степ-аэробикой, д) стретчингом.
5. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Умственное воспитание в процессе физического воспитания.
7. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.
8. Формы занятий физическими упражнениями.
9. Ходьба и бег на лыжах, как средство самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Оздоровительное плавание, как средство самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Ходьба и бег на лыжах, как средство самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Физическая культура в организации досуга и здорового образа жизни.

Количество баллов: 30

## **3. Реферат**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
11. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
13. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
15. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
16. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
18. Физические упражнения во время беременности.
19. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
20. Физическое воспитание в семье.
21. Экстремальные виды двигательной активности - содержание, цель, задачи и особенности.
22. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).

Количество баллов: 30



#### 4. Тест

1 вариант

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.

Количество баллов: 15

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

### **1. Мультимедийная презентация**

1. Средства и методы воспитания силовых способностей.
2. Средства и методы воспитания скоростных способностей.
3. Общая выносливость и методика ее воспитания.
4. Средства и методы воспитания гибкости.
5. Средства и методы воспитания координационных способностей.
6. Особенности коррекции физического развития посредством занятий физическими упражнениями.
7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
8. Изучение техники и тактики избранного спорта.
9. Современные олимпийские игры.
10. Международные спортивные организации и спортивная политика на современном этапе.
11. Любительский спорт, как отрасль общественного производства.
12. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития.
13. Физическая культура в условиях рыночной экономики.

Количество баллов: 20

### **2. Проект**

1. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры.
2. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика.
3. Основные методики занятий (по выбору студента): а) оздоровительной ходьбой, б) оздоровительным бегом, в) оздоровительным плаванием, г) оздоровительной ходьбой на лыжах.
4. Методические аспекты занятий (по выбору студента): а) калланетикой, б) шейпингом, в) аэробикой, г) степ-аэробикой, д) стретчингом.
5. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Умственное воспитание в процессе физического воспитания.
7. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.
8. Формы занятий физическими упражнениями.
9. Ходьба и бег на лыжах, как средство самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Оздоровительное плавание, как средство самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Ходьба и бег на лыжах, как средство самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Физическая культура в организации досуга и здорового образа жизни.

Количество баллов: 30

### **3. Реферат**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
11. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
13. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
15. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
16. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
18. Физические упражнения во время беременности.
19. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
20. Физическое воспитание в семье.
21. Экстремальные виды двигательной активности - содержание, цель, задачи и особенности.
22. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).

Количество баллов: 30



#### 4. Тест

2 вариант

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Вид физической культуры, целью которого является достижение наивысших спор-тивных результатов:

- А) спорт;
- Б) туризм;
- В) профессионально - прикладная;
- Г) спортивно - реабилитационная

4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":

- А) гигиеническая;
- Б) базовая;
- В) лечебная;
- Г) адаптивная.

6. К циклическим видам спорта относятся:

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание диска, молота.

7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:

- А) физическое состояние;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовка;
- Г) физическая культура.

8. Общепринятые части структуры отдельного тренировочного занятия:

- А) подготовительная;
- Б) заключительная;
- В) восстановительная;
- Г) основная.

9. Прикладные виды спорта:

- А) конный спорт;
- Б) аэробика;
- В) легкая атлетика;
- Г) военно - спортивные игры.

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

11. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:

- А) специальные;
- Б) профессиональные;
- В) прикладные;
- Г) соревновательные.

12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:

- А) общая физическая;
- Б) технико-тактическая;
- В) специальная физическая;
- Г) психическая.

13. Лучший вид физических упражнений при больших нервно-эмоциональных и умственных напряжениях в профессиональной деятельности:

- А) игровой;
- Б) экстремальный;
- В) единоборства;
- Г) циклический.

### 5.2.2. Промежуточная аттестация

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

#### Первый период контроля

**Форма контроля не предусмотрена**

#### Второй период контроля

##### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования РФ.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Развитие физических качеств.
4. Методы восстановления организма.
5. Оздоровительная роль физических упражнений.
6. Средства и методы восстановления здоровья.
7. Методы развития физических качеств: силы.
8. Методы развития физических качеств: выносливости
9. Методы развития физических качеств: гибкости.
10. Методы развития физических качеств: скорости.
11. Методы развития физических качеств: ловкости.
12. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
13. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
14. Современные оздоровительные системы.
15. Основы контроля физического состояния организма.
16. Принципы энергообеспечения человека при мышечной работе.
17. Утомление и восстановление.
18. Производственная гимнастика для работников умственного труда.
19. Гигиеническая гимнастика в режиме дня.
20. Оценка тренированности сердечнососудистой системы с помощью тестов.

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

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



## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Зачет

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

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

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

### 2. 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».

### 3. 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.

### 4. Проект

Проект – это самостоятельное, развёрнутое решение обучающимся, или группой обучающихся какой-либо проблемы научно-исследовательского, творческого или практического характера.

Этапы в создании проектов.

1. Выбор проблемы.
2. Постановка целей.
3. Постановка задач (подцелей).
4. Информационная подготовка.
5. Образование творческих групп (по желанию).
6. Внутригрупповая или индивидуальная работа.
7. Внутригрупповая дискуссия.
8. Общественная презентация – защита проекта.

### 5. Мультимедийная презентация

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

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

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

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

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

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

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

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

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

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. спортивный зал
3. компьютерный класс
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

