

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 30.09.2026 09:33:26
 Уникальный программный ключ:
 0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	Физическая культура

Код направления подготовки	44.03.04
Направление подготовки	Профессиональное обучение (по отраслям)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Правоведение и правоохранительная деятельность
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат биологических наук		Байгужина Ольга Вадимовна

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	11	13.06.2019	
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	1	13.09.2020	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	8
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	10
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	14
7. Перечень образовательных технологий	16
8. Описание материально-технической базы	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Физическая культура» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

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

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

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

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование культуры личности, обладающей нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни
- 2) повышение уровня функциональных и двигательных способностей
- 3) воспитание потребности и умения самостоятельных занятий физическими упражнениями, применение их в повседневной жизни

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

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ОПК-7 способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ
	ОПК.7.1 Знать приемы и технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работе в рамках реализации образовательных программ
	ОПК.7.2 Уметь использовать различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов
	ОПК.7.3 Владеть технологией проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) с целью информирования о ходе и результатах образовательной деятельности обучающихся, повышения их психолого-педагогической компетентности
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 приемы и технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работе в рамках реализации образовательных программ	3.1 основные средства и методы физического воспитания

2	ОПК.7.2 Уметь использовать различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов	У.1 подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
3	ОПК.7.3 Владеть технологией проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) с целью информирования о ходе и результатах образовательной деятельности обучающихся, повышения их психолого-педагогической компетентности	В.1 владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В.2 различными современными понятиями в области физической культуры
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 ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры 3.3 принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств
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 осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.3 средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий

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	
Итого по дисциплине	10	54	64
Первый период контроля			
<i>Теоретический раздел.</i>	6	26	32
Основные понятия физической культуры.	2	6	8
История развития физической культуры.	2	8	10
Основные виды физической культуры и спорта и их функции.	2	12	14
Итого по видам учебной работы	6	26	32
<i>Форма промежуточной аттестации</i>			
Зачет			4
Итого за Первый период контроля			36
Второй период контроля			
<i>Теоретико-методический раздел.</i>	4	28	32
Психолого – педагогические основы физической культуры.	2	10	12
Медико-биологические основы физической культуры.	2	18	20
Итого по видам учебной работы	4	28	32
<i>Форма промежуточной аттестации</i>			
Зачет			4
Итого за Второй период контроля			36

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

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Теоретический раздел.	6
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2) УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2)	
1.1. Основные понятия физической культуры. 1. Физическая культура как часть культуры общества. 2. Значение физической культуры в жизни общества. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 8	2
1.2. История развития физической культуры. 1. Предмет и задачи истории физической культуры и спорта. 2. Истоки физической культуры. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 8, 9, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.3. Основные виды физической культуры и спорта и их функции. 1. Базовая физическая культура. 2. Фоновая физическая культура. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 9, 12, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
2. Теоретико-методический раздел.	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: В.3 (УК.7.3), 3.3 (УК.7.1) ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), В.2 (ОПК.7.3)	
2.1. Психолого – педагогические основы физической культуры. 1. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. 2. Основные формы и виды физических упражнений. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 9, 10, 11, 14, 15	2
2.2. Медико-биологические основы физической культуры. 1. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. 2. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 7, 8, 9, 11, 12	2

3.2 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Теоретический раздел.	26
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2) УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2)	
1.1. Основные понятия физической культуры. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Понятие «здоровье» и «нагрузка». 2. Физические качества и способности человека и способы их развития. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9	6

1.2. История развития физической культуры. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Происхождение физических упражнений. 2. Происхождение спортивных и подвижных игр. Учебно-методическая литература: 1, 4, 5, 7, 9, 11, 12, 14	8
1.3. Основные виды физической культуры и спорта и их функции. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Професионально-прикладная физическая культура. 2. Спорт. Учебно-методическая литература: 10, 11, 12, 13, 14	12
2. Теоретико-методический раздел.	28
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: В.3 (УК.7.3), 3.3 (УК.7.1) ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), В.2 (ОПК.7.3)	
2.1. Психолого – педагогические основы физической культуры. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Понятия телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. 2. Основные технико – тактические действия в избранном виде спорта. Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 6, 7, 13, 14, 15	10
2.2. Медико-биологические основы физической культуры. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Образ жизни и здоровье. 2. Общие сведения об организме человека. 3. Биоэнергетическая система организма человека. 4. Влияние физической активности на функциональное состояние организма. Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	18

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Ериков, В. М. Адаптивная физическая культура. Краткий словарь терминов : учебное пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 200 с.	https://e.lanbook.com/book/143691
2	Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для вузов / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 84 с.	https://e.lanbook.com/book/149333
3	Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.	http://www.iprbookshop.ru/8625.html .— ЭБС «IPRbooks»
4	Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.	http://www.iprbookshop.ru/11049.html .— ЭБС «IPRbooks»
5	Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2016.— 280 с.	http://www.iprbookshop.ru/55566.html .— ЭБС «IPRbooks»
Дополнительная литература		
6	Воробьев А.В. Социология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Воробьев А.В., Михеева Т.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002.— 91 с.	http://www.iprbookshop.ru/64960.html .— ЭБС «IPRbooks»
7	Корягина Ю.В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Корягина Ю.В., Тристан В.Г.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001.— 44 с.	http://www.iprbookshop.ru/64978.html .— ЭБС «IPRbooks»
8	Мельникова Ю.А. Основы прикладной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мельникова Ю.А., Спиридонова Л.Б.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003.— 68 с.	http://www.iprbookshop.ru/64995.html .— ЭБС «IPRbooks»
9	Рубцова, Н. О. Теоретико-методические основы адаптивного физического воспитания : учебное пособие / Н. О. Рубцова, А. В. Рубцов. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 124 с.	https://e.lanbook.com/book/147129
10	Меркурьев, К. Л. Акмеология физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / К. Л. Меркурьев, А. А. Джалилов. — Тольятти : ТГУ, 2011. — 59 с.	https://e.lanbook.com/book/139798
11	Кравчук, В. И. Физическая культура студента : справочник для студентов гуманитарных специальностей / В. И. Кравчук. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2006. — 44 с.	http://www.iprbookshop.ru/56528.html
12	Пшеничников, А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) : учебное пособие / А. Ф. Пшеничников. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с.	http://www.iprbookshop.ru/19345.html
13	Шулятьев, В. М. Физическая культура студента : учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 288 с.	http://www.iprbookshop.ru/22227.html
14	Здоровье и физическая культура студента в профессиональном образовании : методические рекомендации / составители С. И. Жданов. — Орск : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) Оренбургского государственного университета, 2011. — 28 с.	http://www.iprbookshop.ru/50093.html
15	Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. — 219 с.	http://www.iprbookshop.ru/84177.html

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

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф
2	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/
3	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp

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

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

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

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

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Теоретический раздел.":

1. Мультимедийная презентация

1. Виды спорта (студент выбирает самостоятельно)
2. Здоровый образ жизни
3. Зимние виды спорта
4. Чемпионат мира в России
5. Виды физической культуры и спорта
6. Возникновение первых спортивных соревнований.
7. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.
8. История зарождения древних Олимпийских игр.
9. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.
10. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).

Количество баллов: 8

2. Терминологический словарь/гlossарий

адаптация, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическая подготовка, физические качества, оздоровительная физическая культура, лечебная физическая культура, антропометрия, аутогенная тренировка, ациклические, быстрота, выносливость, гибкость, здоровье, оптимальная двигательная активность, самоконтроль, спортивная тренировка, утомление, частота сердечных сокращений (ЧС) и другие.

Количество баллов: 5

3. 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.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Теоретико-методический раздел.":

1. Мультимедийная презентация

1. Основы методики самомассажа.
2. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.).
7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).
8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Количество баллов: 8

2. Реферат

1. Понятие "здоровье", его содержание и свойства.
2. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
3. Составляющие здорового образа жизни.
4. Специальная физическая подготовка, ее цель и содержание.
5. Спортивная классификация, ее структура.
6. Спортивный отбор и ориентация.
7. Средства физической культуры в совершенствовании организма.
8. Структура подготовленности: техническая, физическая, тактическая, психическая.
9. Тактика, тактические приемы в спортивных играх.
10. Управление функциональным состоянием в процессе самостоятельных занятий.
11. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
12. Физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.
13. Формы занятий физическими упражнениями.
14. Функциональные системы организма.
15. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
16. Этапы обучения движениям.
17. Положение о соревнованиях.
18. Способы проведения соревнований.
19. Место строевой подготовки в организации учебно-тренировочного занятия.
20. Место ОРУ в организации учебно-тренировочного занятия.
21. Тематическое планирование учебно-тренировочных занятий.
22. Годовое планирование учебно-тренировочных занятий.
23. План-конспект учебно-тренировочного занятия.

Количество баллов: 10

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

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Определение понятий: адаптация, здоровье, физическое развитие, физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое совершенство.
2. Определение понятий: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.
3. Определение понятий: спортивная форма, двигательные умения, двигательный навык, утомление, усталость, релаксация, рекреация.
4. Определение понятий: ППФП, общая и моторная плотность занятиая, объ-ём и интенсивность физических нагрузок, производственная физическая культура.
5. Составные части самостоятельного занятия. Формы самостоятельных занятий.
6. Здоровье и факторы его определяющие.
7. Основные средства ФВ в вузе. Средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
8. Прикладные виды спорта в ППФП. Дать краткую характеристику влияния этих видов спорта на развитие профессионально важных свойств и качеств личности.
9. Спортивная подготовка, цели и задачи.
10. Студенческий спорт, его организационные особенности. Единая спортивная классификация.
11. Формы физического воспитания в ВУЗе. Малые формы активного отдыха в режиме дня студентов.
12. Средства повышения умственной работоспособности.
13. Психические и физические качества, требующиеся выпускнику Вашего факультета.
14. Массовый спорт, его цели и задачи. Система студенческих спортивных соревнований.
15. Формирование групп для занятий ФК в ВУЗе.
16. Методические принципы физического воспитания в ВУЗе.
17. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.
18. Градация интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
19. Кривая работоспособности человека в динамике рабочего дня, недели, месяца.
20. Формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня.
21. Особенности спорта высших достижений.
22. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств в ПФК рабочее и свободное время.
23. Самоконтроль за состоянием нервно-мышечной системы и опорно-двигательного аппарата.

24. Закаливание организма, основные принципы.
25. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

Второй период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Организация врачебного контроля в ВУЗе, его содержание, основные и специальные задачи.
2. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.
3. Возрастные особенности содержания самостоятельных занятий.
4. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
6. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической, про-фессионально-прикладной, спортивной подготовки.
7. Биологические ритмы и работоспособность.
8. Основные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.
9. Основные физические качества человека.
10. Самоконтроль за состоянием организма по данным ЧСС, дыхательной системы, гибкости, массы тела (тесты, пробы, показатели).
11. Витамины и минеральные вещества, их роль в жизни человека.
12. Физическая культура и спорт в свободное время.
13. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.
14. Профилактика профессиональных заболеваний средствами ФК.
15. Формы самостоятельных занятий ФУ студентов. Дневник самоконтроля.
16. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях ВУЗа.
17. Основные методы воспитания физических качеств.
18. Рациональное питание. Питьевой режим.
19. Педагогический контроль, его содержание.
20. Признаки утомления при физической нагрузке.
21. Система студенческих спортивных соревнований.
22. Общая и личная гигиена студентов.
23. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
24. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
25. Психопрофилактика студента средствами физической культуры.

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. 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. 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.

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;
 - объемно 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. Реферат

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

Реферат обычно включает следующие части:

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

Этапы написания реферата

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

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

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Дифференцированное обучение (технология уровневой дифференциации)
2. Развивающее обучение
3. Проблемное обучение

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

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