Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 06.10.2026 13:57:22
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	**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Код направления подготовки	44.03.01
Направление подготовки	Педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Технология основы производства
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель			Антонова Эльвира Рафиковна

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	05.11.2025г.	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка 3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) 5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий 6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 8
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) 12
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 25
7. Перечень образовательных технологий 27
8. Описание материально-технической базы 28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 «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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».

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

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование компетенций по гармоничному развитию студентов, умению поддерживать уровень физической подготовки в повседневной деятельности и готовности использовать их в процессе реализации профессиональных задач.

1.6 Задачи дисциплины:

1) подготовка обучающихся к реализации трудовых функций, определенных профстанадартом; 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования).

2) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности

3) знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни

4) овладение системой практических умений и навыков (самостоятельно), обеспечиваю-щих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершен-ствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, необходимых в жизни и профессиональной деятельности

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

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	УК.7.2 владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	УК.7.1 определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	З.1 основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки З.2 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности З.3 средства и методы общей и специальной физической подготовки У.1 применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств У.2 подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки В.1 навыками оценки физической подготовленности В.2 навыками практического выполнения физических упражнений

2	УК.7.2 владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	З.4 значение физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесбережения в жизнедеятельности человека З.5 методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц У.3 использовать способы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями, выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта У.4 оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья В.3 навыками самоконтроля В.4 навыками и опытом составления комплексов комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

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

Наименование раздела дисциплины (темы)	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)**	**Итого часов**
	СРС	
Итого по дисциплине	**324**	**324**
Первый период контроля		
СРС (1 ч)	***216***	***216***
Социокультурные основы физической культуры.	42	42
Психолого – педагогические основы физической культуры.	38	38
Физические способности человека.	28	28
Баскетбол. 3х3.	28	28
Волейбол.	32	32
Лёгкая атлетика.	26	26
Лыжная подготовка.	22	22
Итого по видам учебной работы	216	216
Форма промежуточной аттестации		
не предусмотрена		-
Итого за Первый период контроля		**216**
Второй период контроля		
СРС (2 ч)	***108***	***108***
Медико-биологические основы физической культуры.	36	36
Приёмы саморегуляции.	16	16
Скандинавская ходьба.	26	26
Общая физическая подготовка.	24	24
Начальная военная подготовка.	6	6
Итого по видам учебной работы	108	108
Форма промежуточной аттестации		
Зачет		4
Итого за Второй период контроля		**112**

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

3.1 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	**Трудоемкость (кол-во часов)**
1. СРС (1 ч)	***216***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: УК.7.1, УК.7.2	
1.1. Социокультурные основы физической культуры. ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** 1. Физическая культура общества и человека, понятия физической культуры личности. 2. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепления здоровья, физического совершенствования и формирования здорового образа жизни. 3. Современное олимпийское и физкультурно – массовое движение. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 7, 10, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	42
1.2. Психолого – педагогические основы физической культуры. ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** 1. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. 2. Основные формы и виды физических упражнений. Понятия телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. 3. Основные технико – тактические действия в избранном виде спорта. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 6, 7, 11, 12, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	38
1.3. Физические способности человека. ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** 1. Основные физические способности (качества). 2. Понятия – сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. 3. Абсолютная, относительная сила. 4. Развитие силы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 7, 10, 12, 13, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	28
1.4. Баскетбол. 3х3. ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** 1. Терминология баскетбола, 3х3. 2. Влияния игровых упражнений на развитие координационных способностей. 3. Воспитание нравственных и волевых качеств. 4. Правила игры в баскетбол, 3х3. 5. Техника безопасности при занятиях баскетболом, 3х3. 6. Организация и проведение соревнований. 7. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом, 3х3. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 7, 10, 11, 14, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	28
1.5. Волейбол. ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** 1. Терминология волейбола. 2. Влияния игровых упражнений на развитие координационных способностей. 3. Воспитание нравственных и волевых качеств. 4. Правила игры. 5. Техника безопасности при занятиях волейболом. 6. Организация и проведение соревнований. 7. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 6, 7, 10, 14, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	32

1.6.	Лёгкая атлетика. ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** 1. Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. 2. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. 3. Правила проведения соревнований. 4. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. 5. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	26
1.7.	Лыжная подготовка. ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** 1. Основы биомеханики на занятиях по лыжной подготовке. 2. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. 3. Правила проведения соревнований. 4. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. 5. Самоконтроль и температурный режим при занятиях лыжной подготовке. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	22
2. СРС (2 ч)		***108***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: УК.7.1, УК.7.2		
2.1.	Медико-биологические основы физической культуры. ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** 1. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. 2. Основы организации двигательного режима. 3. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 7, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	36
2.2.	Приёмы саморегуляции. ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** 1. Аутогенная тренировка. 2. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. 3. Элементы саморегуляции. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 7, 10, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	16
2.3.	Скандинавская ходьба. ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** 1. История возникновения скандинавской ходьбы в мире. 2. История развития скандинавской ходьбы в России. 3. Основы технической подготовки в скандинавской ходьбе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	26
2.4.	Общая физическая подготовка. ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** 1. Методика составления комплексов упражнений по ОФП для индивидуальных самостоятельных занятий. 2. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	24
2.5.	Начальная военная подготовка. ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** 1. Шеренга. Колонна. Управление группой. 2. Строевой расчет. Строевая стойка. Повороты на месте. Строевой шаг на месте. 3. Строевой шаг в движении. Повороты в движении. Управление группой в движении 4. Строевые приемы и движения без оружия. Учебно-методическая литература: 3, 7, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	6

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	Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / С.Ф. Бурухин. – М.: Юрайт, 2018. – 173 с.	www.biblioonline.ru/book/11B67685-5199-4786-BF59-196840CA46DB
2	Коняхина Г.П. Педагогические и организационно-методические основы обучения элементам гимнастики и акробатики игровым способом: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Зеленко А.Ф, Конев Л.М., Сайранова О.С., Черная Е.В. – Челябинск: Изд-во Цицеро, 2017. – 200 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/2041/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%85%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%B4%D1%80.%20%D0%9E%D1%80%D0%B3-%D0%BF%D0%B5%D0%B4.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.	http://nashuch.ru/holodov-j-k-kuznecov-b-c-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospi-v3.html
	Дополнительная литература	
4	Антонова Э.Р. Скиппинг: методические рекомендации / Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 62 с.	https://elibrary.ru/item.asp?id=27504862
5	Антонова Э.Р. Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов высших учебных заведений [Текст]: учебное пособие / Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. – 89 с.	https://elibrary.ru/item.asp?id=47326682
6	Каратаева Т.Ю. Волейбол (техника и тактика) : методические рекомендации для студентов вузов / Т.Ю. Каратаева. - Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 50 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/996/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

7	Никольская О.Б. Физическое самосовершенствование и самовоспитание студентов: учебное пособие / О.Б. Никольская, Е.В. Перепелюкова, Л.Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во Южно-урал. гос. гуманитар.-пед. ун-та, 2022. – 149 с. – Текс непосредственный.	http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/12347/%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%2C%20%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%B5%D0%BB%D1%8E%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5.pdf?sequence=1&isAllowed=y
8	Никольская, О.Б. Кроссовая подготовка: метод. рекомендации для студентов / О.Б. Никольская. – Челябинск, 2016.	http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/752/%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%9E.%D0%91.%20%D0%9A%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0.pdf?sequence=1&isAllowed=y
9	Никольская, О.Б. Скандинавская ходьба: метод. рекомендации для студентов ЧГПУ / О.Б. Никольская. – Челябинск, 2016.	http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/753/%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%9E.%D0%91.%20%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B4.%20%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0.pdf?sequence=1&isAllowed=y
10	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.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4897?show=full
11	Степанова М.М. ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БАСКЕТБОЛЕ / М.М. Степанова, К. С. Степанов, Э.Р. Антонова / Учебное пособие для высших и средних специальных учебных заведений / Челябинск, 2022.	https://elibrary.ru/item.asp?id=49931519

12	Перепелюкова Е.В. Русский жим: метод. реком. / сост. Е. В. Перепелюкова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 44 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/756/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%B5%D0%BB%D1%8E%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%A0%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%B6%D0%B8%D0%BC_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13	Фомина Л.Б. Подготовка к сдаче норм ГТО по легкой атлетике. Спринтерский бег: методические рекомендации / Л.Б. Фомина, О.Б. Никольская, С.Ю. Червоткина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – 58 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/2052/%D0%A4%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82.%D0%BA%20%D1%81%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B5%20%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%BC%20%D0%93%D0%A2%D0%9E.pdf?sequence=1&isAllowed=y
14	Червоткина, С.Ю. Стретчинг / С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина: метод. рекомендации. – Челябинск, 2016.	http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/1024/%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82%20%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B3_%D0%A7%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D0%B0,%20%D0%A4%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B0,%20%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15	Черная Е.В. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Черная Е.В., Сайранова О.С. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/1939/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%85%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%93.%D0%9F.%20%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4.%20%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D1%82%D1%80.%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y

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	Яндекс–Энциклопедии и словари	http://slovari.yandex.ru
2	Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ	http://gramota.ru/
3	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

5.1.1. Текущий контроль.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Содержание оценочного средства	Код компетенции, индикатора
		СРС (1 ч)	
1	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	Физическая подготовленность Вид деятельности Баллы 5 4 3 2 1 Прыжок в длину с места, см. д 180 170-179 160-169 150-159 130-149 ю 230 210-229 200-209 190-199 160-189 Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.,кол-во раз д 51-60 41-50 31-40 21-30 20 ю 60 55-59 50-54 46-49 45 Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз ю/д 145 136-144 125-135 116-124 115 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз д 41 31-40 26-30 21-25 20 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз д 10 7-9 4-6 3 2 Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) ю 13 10-12 8-9 6-7 5 Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз д 18-20 14-16 8-10 5-7 2-4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см) д +16 +11-15 +8-10 +5-6 +4 ю +13 +8-12 +5-7 +2-4 +1 КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА С МЯЧОМ И.п. – О.С. 1 – мяч на правой руке вперёд, левая нога назад на носок 2 – мяч на правой руке в сторону, левая нога вперёд скрестно на носок 3 – мяч внизу 4 – ноги вместе, мяч за головой 5 – полуприсед, мяч вперёд 6 - выпрямиться, мяч на левой руке 7 – правая рука за голову 8 – и.п. 1-2 - приставной шаг назад, мяч перед грудью 3-4 - поворот направо, мяч вверху 5 - согнув руки мяч за головой 6 – мяч вперёд 7 – бросок мяча вниз с ударом о пол 8 – поймав мяч, руки вниз 1 – выпад правой назад, мяч перед грудью	УК-7 (УК.7.2)

		2 – выпад правойв сторону, мяч на колено 3 – выпрямиться, мяч на правой руке вперёд 4 – выпад левой назад, левая рука к плечу 5 – выпрямиться, левую руку на пояс 6 – левая рука вперед к мячу 7-8 – 2 шага на месте, мяч внизу 1 – бросок мяча вверх, хлопок внизу 2 – поймав мяч, руки внизу 3 – прыжок в стойку ноги врозь, мяч вперед 4 – прыжок в стойку ноги вместе, мяч внизу 5-6 – 2 прыжка вперёд на двух ногах, мяч перед грудью 7-8 – 2 прыжка назад на двух ногах, мяч внизу.	
2	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.	УК-7 (УК.7.1)
3	Тест	1. Что означает сплетение пяти олимпийских колец? А) виды спорта; Б) страны; В) континенты; Г) мифологические символы. 2. Место проведения первых Олимпийских игр? А) Рим; Б) Афины; В) Александрия; Г) Олимпия. 3. Наиболее устойчивые виды передвижения человека? А) бег; Б) ходьба; В) прыжки; Г) на велосипеде. 4. Ациклическим видом легкой атлетики является? А) метание молота; Б) прыжки в длину; В) прыжки в высоту; Г) бег на 100 м. 5. Какой вид бега наиболее развивает дыхательную систему? А) на короткие дистанции; Б) на средние дистанции; В) на длинные дистанции; Г) на марафонские дистанции. 6. Взрывная сила и стартовая сила – это проявления: А) максимальной силы; Б) скоростной силы	УК-7 (УК.7.2)

		В) силовой выносливости; Г) все ответы верны. 7. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить: А) на носок; Б) на пятку; В) на полную стопу; Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега. 8. Восемнадцатилетний студент (студентка) за 12 минут преодолел дистанцию 2 км 700 м (2 км 200 м). Степень его (ее) физической подготовленности по тесту Купера: А) «отлично»; Б) «хорошо»; В) «удовлетворительно»; Г) «плохо». 9. Уровень физической подготовленности при прекращении занятий заметно снижается (возвращается к исходному) уже через: А) 2 недели; Б) 2 месяца; В) 0,5 года; Г) 1 год. 10. К видам координационных способностей относится: А) скоростная сила; Б) произвольное расслабление мышц; В) активная гибкость; Г) пассивная гибкость. 11.Короткие или средние периоды работы, чередующиеся с такими же периодами отдыха или пониженной активности, характерны для: А) силовой тренировки; Б) интервальной тренировки; В) непрерывной тренировки: Г) круговой тренировки. 12. Максимальная частота поднимания прямых ног до угла 90° из положения лежа на спине за 20 с – тест для определения: А) динамической силы; Б) быстроты; В) общей выносливости; Г) скоростной выносливости. 13. Максимальная частота сгибания рук в упоре лежа у мужчин (в упоре на коленях у женщин) за 30 с определяет: А) динамическую силу; Б) общую выносливость; В) скоростно-силовую выносливость; Г) гибкость. 14. Наиболее «ранним» видом спорта в плане благоприятного начала занятий является: А) художественная гимнастика; Б) тяжелая атлетика; В) футбол; Г) велосипедный спорт. 15. Наивысшие показатели гибкости проявляются в: А) утренние часы; Б) в пределах 11-18 часов; В) вечерние часы;	

		Г) не зависят от времени суток. 16. Общая масса тела и масса жира снижаются только при упражнениях на: А) силу; Б) скорость; В) выносливость; Г) координированность. 17. Ограничениями для продуктивного применения методов силовой подготовки является: А) пол; Б) возраст; В) вид спорта; Г) все ответы неверны. 18. Оценкой максимальной высоты прыжка вверх с места тестируют: А) динамическую силу; Б) быстроту; В) гибкость; Г) скоростно-силовую выносливость. 19. Плавание на 100 м принадлежит зоне относительной мощности: А) максимальной; Б) субмаксимальной; В) большой; Г) умеренной. 20. При недостаточной физической нагрузке ее следует повышать, в первую очередь за счет: А) увеличения объема занятия; Б) увеличения интенсивности занятия; В) увеличения частоты занятий; Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей. 21. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу. Это учитывается принципом: А) индивидуальности тренировочных нагрузок; Б) специфичности тренировочных нагрузок; В) прекращения тренировочных нагрузок; Г) прогрессивности перегрузки. 22. Ритм дыхания во время оздоровительного бега должен: А) автоматически приспосабливаться к бегу; Б) соотноситься вдох к выдоху как 1:4; В) соотноситься вдох к выдоху как 4:1; Г) соответствовать выдоху на 6 шагов, вдоху на 1 шаг. 23. Применяется как восстановительное и разминочное средство и называется: А) стретчингом; Б) читингом; В) релаксацией; Г) электостимуляцией. 24. Спортсмены высокого класса на разминку, как правило, отводят: А) 5 – 10 мин; Б) 15 – 25 мин; В) 30 – 60 мин; Г) 1,5 – 2 часа. 25. Тренировочные нагрузки в меньшей степени развивают: А) скорость; Б) силу; В) мощность; Г) мышечную выносливость. 26. Труднее всего гибкость повышается в: А) в тазобедренном и суставах позвоночного столба;	

4	Эссе	1. Составить комплексы упражнения по профилактике профессиональных травм и заболеваний. 2. Составление плана физкультурно-спортивной и оздоровительной работы на год и положения о соревнованиях по виду спорта. 3. Подобрать тесты на определение уровня физической подготовленности (по физическим качествам). 4. Разработка комплекса упражнений на овладение основными элементами техники игры в волейбол (баскетбол, мини-футбол, лапту). 5. Определить и оценить индивидуальный объем двигательной активности и суточных энергетических затрат. 6. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере. 7. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час). 8. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. 9. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста. 10. Физическое воспитание в семье.	УК-7 (УК.7.1)
СРС (2 ч)			
1	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	Физическая подготовленность Вид деятельности Баллы 5 4 3 2 1 Прыжок в длину с места, см. д 180 170-179 160-169 150-159 130-149 ю 230 210-229 200-209 190-199 160-189 Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.,кол-во раз д 51-60 41-50 31-40 21-30 20 ю 60 55-59 50-54 46-49 45 Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз ю/д 145 136-144 125-135 116-124 115 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз д 41 31-40 26-30 21-25 20 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз д 10 7-9 4-6 3 2 Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) ю 13 10-12 8-9 6-7 5 Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз д 18-20 14-16 8-10 5-7 2-4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см) д +16 +11-15 +8-10 +5-6 +4 ю +13 +8-12 +5-7 +2-4 +1 КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА СО СКАКАЛКОЙ И.П.- ноги вместе, скакалка впереди 1- шаг пр. в сторону, сложить скакалку в 4 раза, руки вниз-в сторону 2 – приставить лев., руки вверх-в сторону 3-4 – поворот направо, руки вперед- в стороны 5 – полуприсед 6 – выпрямиться, руки вверх 7-8 – шаг лев.вперед, круг руками назад	УК-7 (УК.7.2)

		1-3 – прыжки через скакалку вперед, руки крестом 4 – встать на скакалку, руки в стороны 5 – поворот туловища вправо в полуприседе 6 – выпрямиться 7 - поворот туловища влево в полуприседе 8 – выпрямиться 1-2 – приставной шаг вперед, скакалка в лев.руке внизу 3 – поворот налево, скакалка в руках вниз- в стороны 4 – приставить пр. ногу, скакалка на плечах 5 – выпад пр. вперед, руки в стороны 6 – наклон к пр., коснуться пола 7 – выпад пр. вперед, руки вверх 8 – приставить пр., руки вниз 1 – прыжок ноги врозь, руки вверх- в стороны 2 – прыжок ноги вместе, скакалка спереди внизу 3-4 – 2 прыжка назад на двух ногах 5 – прыжок на пр. назад 6 – прыжок на лев.назад 7-8 – 2 прыжка назад на двух.	
2	Реферат	1. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта. 2. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений. 3. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоро-вительном лагере. 4. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час). 5. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. 6. Физические упражнения во время беременности. 7. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста. 8. Физическое воспитание в семье. 9. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания). 10. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.	УК-7 (УК.7.1)
3	Тест	1. К основным критериям физического развития не относится: А) длина тела; Б) масса тела; В) частота сердечных сокращений (ЧСС); Г) жизненная емкость легких (ЖЕЛ). 2. К основным функциям нижней конечности относится: А) опорная; Б) рессорная; В) локомоторная; Г) все ответы верны. 3. Кроветворным органом не являются: А) лимфатические узлы; Б) селезенка; В) костный мозг; Г) сердце. 4. Мышцы человека составляют от его общего веса: А) 10%; Б) 25%; В) 40%; Г) 55%. 5. Общее количество мышц у человека более:	УК-7 (УК.7.2)

		А) 200; Б) 400; В) 600; Г) 800. 6. При постоянной перегрузке позвоночника больше половины всех повреждений (60%) приходится на : А) поясничный отдел; Б) грудной отдел; В) шейный отдел; Г) все ответы верны. 7. Приспособление организма к изменившимся условиям существования называется: А) адаптацией; Б) ассимиляцией; В) интеграцией; Г) акклиматизацией. 8. Самые мелкие сосуды называются: А) артериями; Б) артериолами; В) венами; Г) капиллярами. 9. Сердце человека состоит из: А) четырех отделов: двух желудочков и двух предсердий; О Б) трех отделов: двух желудочков и одного предсердия; В) трех отделов: одного желудочка и трех предсердий; Г) двух отделов: одного желудочка и одного предсердия. 10. Часть нервной системы, которая иннервирует внутренние органы, называется: А) центральной; Б) периферической; В) соматической; Г) вегетативной. 11. Алкоголь является: А) средством, вызывающим эйфорию; Б) нейродепресантом; В) возбуждающим средством; Г) галлюциногеном. 12. Артериальное давление (АД) 135/80 свидетельствует о: А) оптимальном АД; Б) нормальном АД; В) повышенном нормальном АД; Г) гипертонии I степени (стадии). 13. Веществом, приводящим к физиологической зависимости, является: А) кокаин; Б) гашиш; В) амфетамины; Г) витамины. 14. Внутриклеточные паразиты, живущие и размножающиеся в ядрах клеток, называются: А) глистами; Б) бактериями; В) грибками; Г) вирусами. 15. Воспаление мышцы сердца называется:	

		А) гастритом; Б) перитонитом; В) миокардитом; Г) холециститом. 16. Воспаление уха – это: А) отит; Б) остит; В) остеомиелит; Г) остеопороз. 17. Девятнадцатилетний возраст для мужчин и женщин – это: А) подростковый возраст; Б) юношеский возраст; В) зрелый возраст; Г) пожилой возраст. 18. Степень подвижности в суставах не зависит от: А) возраста; Б) пола; В) росто-весовых особенностей; Г) степени тренированности. 19. Нормальной температурой тела при измерении в подмышечной впадине считается: А) 35,8 – 36,2º С; Б) 36,4 – 36,8º С; В) 37,0 – 37,4º С; Г) 37,5 – 38,0 ºС. 20. Основной по численности причиной смертности в России являются: А) болезни органов дыхания; Б) новообразования; В) несчастные случаи, отравления и травмы; Г) болезни системы кровообращения. 21. Для максимального эффекта лед (криотерапия) нужно приложить в первые (с момента повреждения): А) 10 – 15 минут; Б) 1 – 1,5 часа; В) 6 часов; Г) 12 часов. 22. У 20-летнего студента частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое 90 уд/мин. Это признак: А) нормальной ЧСС; Б) тахикардии; В) брадикардии; Г) ускоренной ЧСС. 23. В обеспечении организма энергией первое место занимают: А) белки; Б) жиры; В) углеводы; Г) витамины и минеральные вещества. 24. Больше всего витамина С содержится в : А) апельсине; Б) лимоне; В) зеленом луке; Г) черной смородине. 25. Максимальное количество жира содержится в: А) грецких орехах; Б) сыре голландском; В) гусятине; Г) скумбрии.	

4	Эссе	1. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере. 2. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час). 3. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. 4. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста. 5. Физическое воспитание в семье. 6. Экстремальные виды двигательной активности - содержание, цель, задачи и особенности. 7. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания). 8. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта. 9. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений. 10. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.	УК-7 (УК.7.1)

5.1.2. Промежуточная аттестация

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

Первый период контроля

Форма контроля не предусмотрена

Второй период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы методики закаливания.
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и ха-рактера труда.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Методика организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражне-ниями и спортом.
6. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
7. Социально-психологические и психофизиологические особенности студентов.
8. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и примене-ние средств физической культуры в регулировании работоспособности.
9. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
10. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
11. Основы методики самомассажа.
12. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и ха-рактера труда.
13. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
15. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
16. Организация и методики проведения занятий по физическому воспитанию в специальном учебном отделении.
17. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями или тренировочной направленности.
18. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и ха-рактера труда.
19. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
20. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
21. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и ха-рактеристика труда.
22. Содержание практического раздела со студентами медицинской группы, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.
23. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
24. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
25. Профессиональная прикладная физическая подготовка студентов.

26. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
27. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
28. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
29. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные про-бы).
30. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и харак-тера труда.
31. Структура, требования и основное содержание общевоинских уставов РФ.
32. Общие обязанности военнослужащих.
33. Воинские звания.
34. Воинская вежливость и воинская дисциплина военнослужащих.

5.2 Обеспеченность проверки сформированности компетенции оценочными средствами

Код компетенции, индикатора	Форма оценивания				
	Текущий контроль				Промежуточная аттестация
	Реферат	Тест	Эссе	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	Зачет/Экзамен
УК-7					
УК.7.1	+		+		+
УК.7.2		+		+	+

5.3 Описание уровней и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Код и содержание компетенции	
Код и содержание индикатора компетенции	
Содержание уровня компетенции	**Основные признаки выделения уровня (критерии оценки сформированности)**
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК.7.1. определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
Уровень освоения компетенции Высокий (продвинутый) **Содержательное описание уровня** Творческая деятельность **Академическая оценка** Отлично/Зачтено **% освоения (рейтинговая оценка)** 86-100	– основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки; – значение физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесбережения в жизнедеятельности человека; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. – применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств. – навыками оценки физической подготовленности; – навыками практического выполнения физических упражнений; – навыками использования способов контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями, навыками выполнения упражнения на технику по отдельным видам спорта.

Уровень освоения компетенции Средний (оптимальный) **Содержательное описание уровня** Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы **Академическая оценка** Хорошо/Зачтено **% освоения (рейтинговая оценка)** 61-85	– основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки; – значение физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесбережения в жизнедеятельности человека; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Но допускает незначительные ошибки. – применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств. Но допускает незначительные ошибки. – навыками оценки физической подготовленности; – навыками практического выполнения физических упражнений; – навыками использования способов контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями, способен выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта. Но допускает незначительные ошибки.
Уровень освоения компетенции Пороговый **Содержательное описание уровня** Репродуктивная деятельность **Академическая оценка** Удовлетворительно/Зачтено **% освоения (рейтинговая оценка)** 41-60	Не демонстрирует глубокого понимания материала. В основном демонстрирует умение: - применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств; – подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки; – использовать способы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями, выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта; И додусккает ошибки. – навыками оценки физической подготовленности; – навыками практического выполнения физических упражнений; – навыками самоконтроля. И допускает ошибки.
Уровень освоения компетенции Недостаточный **Содержательное описание уровня** Отсутствие признаков удовлетворительного уровня **Академическая оценка** Неудовлетворительно/Незачтено **% освоения (рейтинговая оценка)** 40 и ниже	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня. Отсутствие признаков удовлетворительного уровня. Отсутствие признаков удовлетворительного уровня.
УК.7.2. владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	
Уровень освоения компетенции Высокий (продвинутый) **Содержательное описание уровня** Творческая деятельность **Академическая оценка** Отлично/Зачтено **% освоения (рейтинговая оценка)** 86-100	– средства и методы общей и специальной физической подготовки; – методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической подготовленности. – подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки. – навыками оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; – навыками и опытом составления комплексов комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Уровень освоения компетенции Средний (оптимальный) **Содержательное описание уровня** Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы **Академическая оценка** Хорошо/Зачтено **% освоения (рейтинговая оценка)** 61-85	– средства и методы общей и специальной физической подготовки; – методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности. Но допускает незначительные ошибки. – подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки. Но допускает незначительные ошибки. – оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; – навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. Но допускает незначительные ошибки.
Уровень освоения компетенции Пороговый **Содержательное описание уровня** Репродуктивная деятельность **Академическая оценка** Удовлетворительно/Зачтено **% освоения (рейтинговая оценка)** 41-60	Не демонстрирует глубокого понимания материала. – оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. И допускает ошибки. – навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. И допускает ошибки.
Уровень освоения компетенции Недостаточный **Содержательное описание уровня** Отсутствие признаков удовлетворительного уровня **Академическая оценка** Неудовлетворительно/Незачтено **% освоения (рейтинговая оценка)** 40 и ниже	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня. Отсутствие признаков удовлетворительного уровня. Отсутствие признаков удовлетворительного уровня.

5.4. 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. Эссе

Эссе - это прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.

Структура эссе определяется предъявляемыми к нему требованиями: мысли автора эссе по проблеме излагаются в форме кратких тезисов; мысль должна быть подкреплена доказательствами - поэтому за тезисом следуют аргументы . При написании эссе важно также учитывать следующие моменты:

Вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении - резюмируется мнение автора).

Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы.

Стиль изложения: эссе присущи эмоциональность, экспрессивность, художественность. Должный эффект обеспечивают короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование "самого современного" знака препинания - тире.

Этапы написания эссе:

1. написать вступление (2–3 предложения, которые служат для последующей формулировки проблемы).
2. сформулировать проблему, которая должна быть важна не только для автора, но и для других;
3. дать комментарии к проблеме;
4. сформулировать авторское мнение и привести аргументацию;
5. написать заключение (вывод, обобщение сказанного).

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

4. Тест

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

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

− проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

− выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

− работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);

− в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

− решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.

− оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

5. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Нормативы физической подготовленности определяют уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся. К выполнению контрольных нормативов допускаются студенты, не имеющие медицинских противопоказаний.

Контрольные упражнения проводятся в целях определения уровня общей и специальной физической подготовленности студентов.

В ходе выполнения нормативов/упражнения обучающиеся обязаны соблюдать технику безопасности и стараться показать наиболее высокий результат. Студенты, специальной медицинской группы, выполняют нормативы и зачетные упражнения с учетом противопоказаний по заболеваниям.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Развивающее обучение
2. 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/«Альт Образование» 11
   - Microsoft Office Professional Plus/LibreOffice
   - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
   - Справочная правовая система Консультант плюс
   - 7-zip/Менеджер архивов
   - Adobe Acrobat Reader DC/Просмотрщик pdf и djvu-документов
   - Звуковой редактор Audacity
   - Интернет-браузер
5. Специализированное оборудование и технические средства обучения:
   - проектор
   - компьютер/ ноутбук
   - спортивное оборудование:
   скакалки
   гимнастические коврики
   гантели
   эспандеры