

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 06.10.2026 13:57:59
Уникальный программный ключ:
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



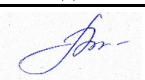
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

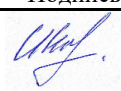
Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	Физическая культура и спорт

Код направления подготовки	44.03.01
Направление подготовки	Педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Технология и основы интеллектуального 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 «Физическая культура и спорт» 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 2 з.е., 72 час.

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

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

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 профстандартом; 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования).

2) понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности

3) 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

4) овладеть системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие

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	3.1 основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки 3.2 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности 3.3 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	3.4 значение физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесбережения в жизнедеятельности человека 3.5 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
	Л	СРС	
Итого по дисциплине	10	54	64
Первый период контроля			
<i>Лекционный раздел</i>	6		6
Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание	2		2
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2		2
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2		2
СРС		26	26
Общая физическая подготовка		12	12
Функциональный тренинг		14	14
Итого по видам учебной работы	6	26	32
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			4
Итого за Первый период контроля			36
Второй период контроля			
<i>Лекционный раздел</i>	4		4
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом	2		2
Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности	2		2
СРС		28	28
Лёгкая атлетика		14	14
Круговая тренировка		14	14
Итого по видам учебной работы	4	28	32
Форма промежуточной аттестации			
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. Лекционный раздел	6
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: УК.7.1	
1.1. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание 1. Структура, требования и основное содержание общевоинских уставов. 2. Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания. 3. Воинская вежливость и воинская дисциплина военнослужащих. Учебно-методическая литература: 1, 2, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
1.2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 1. Понятие, функции и компоненты физической культуры. 2. Понятие и показатели физического совершенства. 3. Система физического воспитания. 4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 7, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья 1. Факторы, влияющие на здоровье человека, связь общей культуры студента и его образа жизни. 2. Основные требования к организации ЗОЖ и личное отношение к здоровью самого студента. 3. Физическое самовоспитание и критерии эффективности ЗОЖ. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
2. Лекционный раздел	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: УК.7.1	
2.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом 1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Формы и содержание самостоятельных занятий. Особенности их проведения для женщин. 3. Планирование объема и интенсивности физических упражнений. 4. Профилактика травматизма. 5. Виды контроля при занятиях физической культурой. 6. Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 7, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
2.2. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности 1. Психофизиологические характеристики учебного труда студента, динамика его работоспособности в течение учебного года. 2. Влияние стрессовых факторов на психофизическое состояние студентов, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. 3. Использование средств и методов физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 7, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2

3.2 CPC

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. CPC	26
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: УК.7.2	
1.1. Общая физическая подготовка Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Методика составления комплексов упражнений по ОФП для индивиду-альных самостоятельных занятий. 2. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способно-стей. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 7, 11, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	12
1.2. Функциональный тренинг Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Выбор упражнений для занятий по функциональному тренингу. 2. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в функциональном тренинге. 3. Термины функционального тренинга. 4. Методика проведения занятий функциональным тренингом. 5. Режим занятий и регулирование нагрузки. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 11, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	14
2. CPC	28
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: УК.7.2	
2.1. Лёгкая атлетика Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. 2. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. 3. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой. 4. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. 5. Техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание). 6. Кроссовая подготовка. Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 7, 8, 9, 11, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	14
2.2. Круговая тренировка Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Выбор упражнений для занятий по системе круговой тренировки.. 2. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в круговой тренировке. 3. Станции круговой тренировки.. 4. Методика проведения круговой тренировки. 5. Режим занятий и регулирование нагрузки. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3	14

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-vospiti-v 3.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. – Текст 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	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/bits/tream/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
11	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. Бачерилов, 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
12	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
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/bits/tream/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/bits/tream/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	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
2	Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ	http://gramota.ru/
3	Яндекс–Энциклопедии и словари	http://slovari.yandex.ru

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
Лекционный раздел			
1	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. Тематическое планирование учебно-тренировочных занятий. 12. Годовое планирование учебно-тренировочных занятий. 13. План-конспект учебно-тренировочного занятия.	УК-7 (УК.7.1)
2	Эссе	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). Темы: 1. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. 2. Физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое воспитание, физи-ческое развитие, физическая и функциональная подготовленность. 3. Формы занятий физическими упражнениями. 4. Функциональные системы организма. 5. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. 6. Этапы обучения движениям. 7. Положение о соревнованиях. 8. Способы проведения соревнований. 9. Место строевой подготовки в организации учебно-тренировочного занятия. 10. Место ОРУ в организации учебно-тренировочного занятия.	УК-7 (УК.7.1)
СРС			
1	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА С ГАНТЕЛЯМИ И.П. – о.с. 1 – шаг пр. в сторону, руки в стороны 2 – приставить лев., руки вниз 3 – поворот направо, руки к плечам 4 – приставить лев., пр. рука вверх – лев.рука вниз 5 – шаг лев.вперед, руки вперед 6 – приставить пр., лев.рука вверх – пр. рука вниз 7 – поворот налево, руки к плечам 8 – приставить пр., руки вниз 1 – выпад пр. вперед, руки в стороны	УК-7 (УК.7.2)

		2 – руки вверх 3 – руки вперед 4 – приставить лев., руки вниз 5 – шаг лев.в сторону, руки в стороны 6 –выпад на левую, пр. рука к лев.носку 7 – выпрямиться, руки в стороны 8 – приставить лев., руки вниз 1 – присед, руки к плечам 2 – руки вперед, 3 – наклон вперед, руки вниз 4 – и.п. 5 – присед, руки в стороны 6 – выпрямиться, руки к плечам, локти в стороны 7 – присед, руки вперед 8 – и.п. 1 – прыжок в стойку, ноги врозь, руки вперед 2- прыжок в стойку, ноги вместе, руки перед грудью 3 – прыжок в стойку, лев.вперед – пр. назад, пр. рука вперед 4 – прыжок в стойку, пр. вперед – лев.назад, лев. рука вперед 5 – прыжок ви.п. 6 – прыжок вправо на двух ногах, руки на пояс 7-8 – 2 шага на месте, руки вниз. КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА И.п. – руки на пояс 1 – шаг правой в сторону, правую руку за голову 2 – приставляя левую ногу, руки перед грудью 3 – полуприседправую на пояс, левую – вперед 4 – выпрямиться, руки вниз 5-6 – 2 шага на месте, 2 хлопка 7-8 – поворот направо, руки вниз 1 – выпад правой вперед, руки за голову 2 – выпрямляясь, приставить левую, руки вперед 3 – правую руку к плечу 4 – левая рука в сторону, правая рука вперед 5 – левая рука за голову, правая рука в сторону 6 – и.п. 7 – правая нога скрестно вперед, руки за спиной 8 – и.п. 1-2 – поворот налево, руки за голову 3-4 – приставной шаг правой ногой назад, руки вперед 5-6 – поворот налево, руки на пояс 7-8 – поворот направо, руки к плечам скрестно 1 – мах правой ногой в сторону, руки вперед 2 – и.п. 3 – мах левой ногой вперед, хлопок под ногой 4 – и.п. 5 – прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой 6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вниз 7-8 – 2 шага на месте	
2	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;	УК-7 (УК.7.2)

	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; 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.

Лекционный раздел			
1	Реферат	1. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. 2. Физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое воспитание, физи-ческое развитие, физическая и функциональная подготовленность. 3. Формы занятий физическими упражнениями. 4. Функциональные системы организма. 5. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. 6. Этапы обучения движениям. 7. Положение о соревнованиях. 8. Способы проведения соревнований. 9. Место строевой подготовки в организации учебно-тренировочного занятия. 10. Место ОРУ в организации учебно-тренировочного занятия.	УК-7 (УК.7.1)
2	Эссе	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). Темы: 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.	УК-7 (УК.7.1)
СРС			
1	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА С МЯЧОМ И.п. – О.С. 1 – мяч на правой руке вперед, левая нога назад на носок 2 – мяч на правой руке в сторону, левая нога вперед скрестно на носок 3 – мяч внизу 4 – ноги вместе, мяч за головой 5 – полуприсед, мяч вперед 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 вверх 5 – согнув руки мяч за головой 6 – мяч вперед 7 – бросок мяча вниз с ударом о пол 8 – поймав мяч, руки вниз 1 – выпад правой назад, мяч перед грудью 2 – выпад правой в сторону, мяч на колено 3 – выпрямиться, мяч на правой руке вперед 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	УК-7 (УК.7.2)

		3 – прыжок в стойку ноги врозь, мяч вперед 4 – прыжок в стойку ноги вместе, мяч внизу 5-6 – 2 прыжка вперед на двух ногах, мяч перед грудью 7-8 – 2 прыжка назад на двух ногах, мяч внизу. 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 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	Тест	1. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение (в случае, например, перерыва между разминкой и основной спортивной деятельностью): А) 10 – 20 мин; Б) 40 – 60 мин; В) 1,5 – 2 часа; Г) 3 – 4 часа. 2. Белки не выполняют функцию: А) терморегуляторную; Б) регуляторную или гормональную; В) транспортную; Г) опорную. 3. В организме человека углеводы выполняют в том числе следующую биологическую функцию: А) энергетическую; Б) пластическую; В) защитную; Г) все ответы верны. 4. В состав организма человека входят органические и неорганические вещества. Вода составляет около: А) 20% массы тела; Б) 40% массы тела; В) 60% массы тела; Г) 80% массы тела.	УК-7 (УК.7.2)

	5. В целях оценки динамики функциональных возможностей системы внешнего дыхания не используется показатель: А) окружности грудной клетки; Б) жизненной емкости легких (ЖЕЛ); В) максимальной вентиляции легких; Г) пневмотахометрии. 6. Главную роль в распределении питательных веществ среди других тканей в интеграции промежуточного обмена играет: А) печень; Б) скелетные мышцы; В) сердечная мышца; Г) мозг. 7. Истощение гликогена – основная причина утомления в беге на: А) 100 м; Б) 200 м; В) 800 м; Г) 10 000 м. 8. Истощение креатинфосфата – основная причина утомления в беге на: А) 200 м; Б) 1 500 м; В) 10 000м; Г) марафонскую дистанцию. 9. Кроме энергетической, жиры в организме выполняют разнообразные биологические функции, среди которых: А) терморегуляторная; Б) гормональная; В) защитная; Г) все ответы верны. 10. Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) во время спортивной тренировки оценивается величиной: А) $150 + \text{возраст (лет)}$; Б) $220 - \text{возраст (лет)}$; В) 170 уд/мин; Г) 240 – вес (кг). 11. Наиболее высокое давление в системе сосудов называется: А) систолическим давлением крови; Б) диастолическим давлением крови; В) средним давлением крови; Г) пульсовым давлением крови. 12. Оптимальная внутренняя температура тела, для которой отмечаются наивысшие показатели деятельности важнейших вегетативных систем, составляет: А) $36,6^{\circ}\text{C}$; Б) $37,0 - 37,5^{\circ}\text{C}$; В) $38,0 - 38,5^{\circ}\text{C}$; Г) $39,0 - 39,5^{\circ}\text{C}$. 13. Ортостатическая проба характеризует: А) возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы; Б) возможность удержания равновесия в положении стоя; О В) функциональную силу мышц – разгибателей позвоночника; Г) изменение величины физиологических изгибов позвоночника; 14. Отдельные химические элементы неравномерно накапливаются в различных органах и тканях организма. Костная ткань накапливает: А) железо;	
--	---	--

- Б) кальций и фосфор;
В) йод;
Г) медь.

15. Отдельные химические элементы неравномерно накапливаются в различных органах и тканях организма. Кровь накапливает:

- А) железо;
Б) кальций и фосфор;
В) йод;
Г) медь.

16. Пищевой компонент, отнесенный к основным:

- А) белок;
Б) сок грейпфрута;
В) молоко;
Г) пиво.

17. При резкой смене часовых поясов особенно снижается работоспособность в видах спорта:

- А) связанных с проявлением выносливости;
Б) связанных с проявлением силы;
В) связанных с проявлением быстроты;
Г) сложнокоординационных.

18. Проба Ромберга определяет способность человека сохранять равновесие при отсутствии коррекции со стороны зрительного анализатора. Это:

- А) тест на координацию движений;
Б) проба на кинестетическую чувствительность;
В) проба на проприоцептивную чувствительность;
Г) исследование функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата.

19. Сохраняют и передают наследственную (генетическую) информацию о всех свойствах организма, отвечают за биосинтез белков:

- А) углеводы;
Б) липиды;
В) белки;
Г) нуклеиновые кислоты.

20. Терморегуляторным центром организма человека являются:

- А) потовые железы;
Б) гипоталамус;
В) скелетные мышцы;
Г) гладкая мышца, окружающая артериолы.

21. Частота сердечных сокращений (ЧСС) более 180 уд/мин принадлежит зоне интенсивности физической нагрузки:

- А) компенсаторной;
Б) аэробной;
В) смешанной;
Г) анаэробной.

22. ЧСС от 130 до 150 уд/мин принадлежит зоне интенсивности физической нагрузки:

- А) компенсаторной;
Б) аэробной;
В) смешанной;
Г) анаэробной.

23. Слово «анатомия» произошло от греческого «anatemno», что это означает:

- А) рассекаяю;
Б) соединяю;
В) внутренность;
Г) внешность.

24. Ахиллово сухожилие почти целиком локализуется в области:

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

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Дайте определение понятия «здоровье»
2. .Что такое здоровый образ жизни?
3. Расскажите о резервах организма.
4. Какие факторы здорового образа жизни вы знаете? Охарактеризуйте их.
5. Что такое правильное питание?
6. Что такое правильная организация режима труда студента?
7. Какова роль двигательной активности в здоровом образе жизни?
8. Перечислите основные физические способности (качества).
9. Что такое абсолютная и относительная сила? Назовите методы развития силы.
10. Что такое выносливость? Как она связана с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами?
11. Что такое быстрота? Какие методы её развития вы знаете? От каких показателей за-висит скорость пробега на дистанции 100м?
12. Что такое гибкость? Расскажите о методике её развития.
13. Дайте определение ловкости. В каких видах спорта она проявляется больше всего.
14. Как оценивается ваша физическая подготовленность по тестам программы?
15. Что лежит в основе выбора вида спорта для регулярных занятий?
16. Назовите виды спорта, развивающие силу, выносливость, ловкость.
17. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
18. Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии?
19. Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию качеств, важных в вашей профессии?
20. Расскажите о дурных привычках и их воздействия на организм человека.

Второй период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
2. Основы методики самомассажа.
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и ха-рактера труда.
4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
6. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
7. Организация и методики проведения занятий по физическому воспитанию в специальном учебном отделении.
8. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями или тренировочной направленности.
9. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и ха-рактера труда.
10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
12. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и ха-рактеристика труда
13. Содержание практического раздела со студентами медицинской группы, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.
14. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
15. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
16. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
17. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
18. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
19. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные про-бы).
20. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

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; – 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.
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; – 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; 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. - 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; И допускает ошибки. – навыками оценки физической подготовленности; – 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; значение физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесбережения в жизнедеятельности человека; – 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 использования способов контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями, навыками выполнения упражнения на технику по отдельным видам спорта; – способен 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.

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; – значение физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесбережения в жизнедеятельности человека; – 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. – навыками использования способов контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями, способен выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта; – 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. – использовать способы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями, выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта; – 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 практического выполнения физических упражнений; – 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. Лекции

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

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

2. Зачет

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

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

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

3. Реферат

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

Реферат обычно включает следующие части:

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

Этапы написания реферата

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

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

4. 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».

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;
- выявить 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. 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. учебная аудитория для лекционных занятий
3. спортивный зал
4. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10/«Алът 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
 - Интернет-браузер
 - Звуковой редактор Audacity
5. Специализированное оборудование и технические средства обучения:
 - проектор
 - компьютер/ ноутбук
 - гантели
 - скакалки
 - гимнастические коврики