

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 11.02.2026 11:51:28  
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)	Дополнительное образование (в области хореографии)
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель			Никольская Олеся Борисовна

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

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

## 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 .....	9
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	11
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	15
7. Перечень образовательных технологий .....	16
8. Описание материально-технической базы .....	17

## 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: «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Педагогика», «Психология».

1.4 Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Физическая культура», «Психологические основы взаимодействия субъектов образовательных отношений», для проведения следующих практик: «производственная практика (педагогическая в каникулярный период)».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- 2) понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- 3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 4) приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

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

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	
1	ОПК-7 способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ
	ОПК.7.1 Знать субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ.
	ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений
	ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ОПК.7.1 Знать субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ.	3.1 оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
2	ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений	У.1 осуществлять творческий подход в коллективных формах занятий физической культурой

3	ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	В.1 основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	3.2 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.2 методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Итого часов
	СРС	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>324</b>	<b>324</b>
<b>Первый период контроля</b>		
<b><i>Основные аспекты содержания и методики физического воспитания</i></b>	<b>216</b>	<b>216</b>
Социокультурные основы физической культуры	18	18
Психолого – педагогические основы физической культуры.	20	20
Медико-биологические основы физической культуры	20	20
Физические способности человека	28	28
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	20	20
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	20	20
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	30	30
Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	20	20
Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте	10	10
Основные понятия об игре, значение подвижных игр в физическом воспитании детей	20	20
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	10	10
Итого по видам учебной работы	216	216
<b><i>Форма промежуточной аттестации</i></b>		
не предусмотрена		-
<b>Итого за Первый период контроля</b>		<b>216</b>
<b>Второй период контроля</b>		
<b><i>Основы спортивно- технической подготовки.</i></b>	<b>108</b>	<b>108</b>
Лёгкая атлетика	24	24
Подвижные игры	18	18
Оздоровительная гимнастика	26	26
Баскетбол	20	20
Волейбол	20	20
Итого по видам учебной работы	108	108
<b><i>Форма промежуточной аттестации</i></b>		
Зачет		4
<b>Итого за Второй период контроля</b>		<b>112</b>

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

**3.1 СРС**

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания</b>	<b>216</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Социокультурные основы физической культуры <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 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, 5, 7, 10, 16, 19, 22, 24 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	18
1.2. Психолого – педагогические основы физической культуры. <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. 2. Основные формы и виды физических упражнений. 3. Понятия телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. 4. Основные технико – тактические действия в избранном виде спорта. Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 10, 16, 19, 22, 24 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	20
1.3. Медико-биологические основы физической культуры <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Основные понятия. 2. Организм – единая биологическая система. 3. Влияние физической нагрузки на функциональные системы организма. 4. Утомление и переутомление при физической и умственной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 7, 8, 10, 16, 19, 20, 22, 24 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	20
1.4. Физические способности человека <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Основные физические способности (качества). 2. Понятия – сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. 3. Абсолютная, относительная сила. Развитие силы. 4. Воспитание двигательных-координационных способностей Учебно-методическая литература: 3, 4, 6, 7, 16, 18, 21, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	28
1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. 2. Основные разделы и этапы физического обучения и воспитания. 3. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физическими упражнениями. 4. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. 5. Формы и содержание самостоятельных занятий. 6. Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 7, 8, 11, 16, 20, 23, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	20

<p>1.6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  1. Диагностика и самодиагностика организма занятиях физическими упражнениями и спортом.  2. Исследование и оценка физического развития.  3. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития.  4. Исследование и оценка функционального состояния.  5. Исследование и оценка функционального состояния дыхательной системы.  6. Контроль за физической подготовленностью.  Учебно-методическая литература: 1, 5, 7, 8, 10, 16, 20, 22, 23  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	20
<p>1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  1. Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП).  2. Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки и задачи, решаемые в ней.  3. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения.  4. Задачи решаемые в процессе ППФП.  5. Средства и методические основы построения ППФП.  6. Методика и формы построения занятий в ППФП  Учебно-методическая литература: 1, 2, 8, 16, 19, 21, 22, 23  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	30
<p>1.8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  1. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.  2. Методические основы производственной физической культуры.  3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств пфк  4. Производственная физическая культура в рабочее время.  5. Производственная гимнастика.  6. Методика составления и проведения комплекса упражнений физкультурной паузы.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 7, 10, 16, 19, 20, 22, 23, 24  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	20
<p>1.9. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  1. О правовом управлении ФКиС в России.  2. Общие положения федерального закона РФ «О ФКиС в Российской Федерации».  3. Организация деятельности в области ФКиС.  Учебно-методическая литература: 2, 7, 16  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	10
<p>1.10. Основные понятия об игре, значение подвижных игр в физическом воспитании детей  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  1. Понятие «подвижная игра».  2. Классификация подвижных игр.  3. Место игр в решении задач физического воспитания.  4. Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр  5. Принципы обучения подвижным играм.  6. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры.  7. Подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения.  Учебно-методическая литература: 1, 7, 9, 10, 11, 12, 16, 22, 24  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	20
<p>1.11. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.  2. Функциональные резервы организма.  3. Физическое самовоспитание  Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 7, 8, 16, 19, 21, 22, 23  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	10

<b>2. Основы спортивно-технической подготовки.</b>	<b>108</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-7: У.1 (ОПК.7.2), З.1 (ОПК.7.1), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Лёгкая атлетика <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Основы биомеханики легкоатлетических 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: 3, 4, 8, 10, 16, 19, 21, 25, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	24
2.2. Подвижные игры <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Определение подвижной игры. 2. Классификация подвижных игр. 3. Характеристика подвижной игры. 4. Требования к подбору игр. 5. Создание условий для проведения игр. 6. Методика проведения подвижных игр для разного возраста. 7. Разновидность подвижных игр.  Учебно-методическая литература: 1, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 24 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	18
2.3. Оздоровительная гимнастика <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Основы биомеханики гимнастических упражнений. 2. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. 3. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, правила страховки и самостраховки. 4. Оказание первой помощи при получении травм. 5. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. 6. Способы обучения и проведения общеразвивающим упражнениям.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 7, 8, 10, 16, 19, 20, 23, 24 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	26
2.4. Баскетбол <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Терминология баскетбола. 2. Влияния игровых упражнений на развитие координационных способностей. 3. Воспитание нравственных и волевых качеств. 4. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. 5. Организация и проведение соревнований. 6. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.  Учебно-методическая литература: 3, 4, 9, 10, 12, 13, 16, 17, 21, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	20
2.5. Волейбол <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Терминология волейбола. 2. Влияния игровых упражнений на развитие координационных способностей. 3. Воспитание нравственных и волевых качеств. 4. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. 5. Организация и проведение соревнований. 6. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.  Учебно-методическая литература: 3, 7, 9, 10, 12, 14, 15, 16, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	20

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1	Тулякова О.В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тулякова О.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020.— 106 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/93804.html">http://www.iprbookshop.ru/93804.html</a>
2	Кукоба Т.Б. Фитнес-технологии. Курс лекций [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кукоба Т.Б.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский педагогический государственный университет, 2020.— 234 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/94691.html">http://www.iprbookshop.ru/94691.html</a>
3	Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]/ Платонов В.Н.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2019.— 656 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/83625.html">http://www.iprbookshop.ru/83625.html</a>
4	Замчий Т.П. Основы скоростно-силовой подготовки в силовых видах спорта [Электронный ресурс]: электронное учебное пособие/ Замчий Т.П., Назаренко Ю.Ф., Матук С.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019.— 68 с	<a href="http://www.iprbookshop.ru/95623.html">http://www.iprbookshop.ru/95623.html</a>
5	Острые и неотложные состояния при занятиях спортом: алгоритм действий врача [Электронный ресурс]/ Г.А. Макарова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2019.— 280 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/88472.html">http://www.iprbookshop.ru/88472.html</a>
6	Николаев А.А. Развитие силы у спортсменов [Электронный ресурс]/ Николаев А.А., Семенов В.Г.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2019.— 208 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/88470.html">http://www.iprbookshop.ru/88470.html</a>
7	Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Сафощин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский педагогический государственный университет, 2019.— 392 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/94698.html">http://www.iprbookshop.ru/94698.html</a>
8	Организационно-методические основы применения комплексов общеразвивающих упражнений в образовательном процессе : учебно-методическое пособие / О.В. Байгужина, О.А. Комиссарова, О.Б. Никольская, М.В. Шапошникова. – Челябинск : Изд-во Юж.-Урал. гос. гуманитар.-пед. ун-та, 2020. – 167 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/8476">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/8476</a>
9	Подвижные игры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ О.С. Шалаев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019.— 158 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/95631.html">http://www.iprbookshop.ru/95631.html</a>
10	Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/22227.html">http://www.iprbookshop.ru/22227.html</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
11	Бойко Е.А. Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет [Электронный ресурс]/ Бойко Е.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: РИПОЛ классик, 2008.— 256 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/37426.html">http://www.iprbookshop.ru/37426.html</a>
12	Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе : учебное пособие / Коняхина Г.П. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2010">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2010</a>
13	Обучение технике игры в баскетбол [Текст]: методические рекомендации / сост.: М.М. Степанова, К.С. Степанов. – Челябинск : Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – 50 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2040">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2040</a>
14	Волейбол [Электронный ресурс]: энциклопедия/ — Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2016.— 624 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/57789.html">http://www.iprbookshop.ru/57789.html</a>
15	Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.А. Гераськин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 280 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65006.html">http://www.iprbookshop.ru/65006.html</a>
16	Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: учебник для вузов физической культуры и спорта/ Матвеев Л.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2020.— 344 с	<a href="http://www.iprbookshop.ru/98646.html">http://www.iprbookshop.ru/98646.html</a>

17	Губа В.П. Теория и методика спортивных игр [Электронный ресурс]: учебник/ Губа В.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2020.— 720 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/98644.html">http://www.iprbookshop.ru/98644.html</a>
18	Якубов В.В. Методические рекомендации для развития силовых качеств у студентов посредством круговой тренировки [Электронный ресурс]/ Якубов В.В., Гребенщиков В.Н., Беседин А.Г.— Электрон. текстовые данные.— Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013.— 48 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/61190.html">http://www.iprbookshop.ru/61190.html</a>
19	Криживецкая О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Криживецкая О.В., Ивко И.А.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018.— 120 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/95609.html">http://www.iprbookshop.ru/95609.html</a>
20	Сарайкин, Д.А. Медико-биологический контроль в спорте: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ /Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера». – 2018. – 131с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/">http://elib.cspu.ru/xmlui/</a>
21	Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Электронный ресурс]/ Зациорский В.М.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2019.— 200 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/88525.html">http://www.iprbookshop.ru/88525.html</a>
22	Морозов, В. О. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / В. О. Морозов, О. В. Морозов. — 3-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2015. — 214 с.	<a href="https://e.lanbook.com/book/72665">https://e.lanbook.com/book/72665</a>
23	Организация и методика проведения занятий по гимнастике и атлетической подготовке студентов вузов, проходящих военное обучение [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ А.В. Куршев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015.— 192 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/63762.html">www.iprbookshop.ru/63762.html</a>
24	Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Гуревич И.А.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Высшая школа, 2011.— 349 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/20159.html">http://www.iprbookshop.ru/20159.html</a>
25	Зеличенко В.Б. Легкая атлетика. Том 1. А - Н [Электронный ресурс]: энциклопедия/ Зеличенко В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Человек, 2012.— 707 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/27564.html">http://www.iprbookshop.ru/27564.html</a>
26	Кравцова Л.М. Методика преподавания легкой атлетики в образовательном учреждении : учебно-методическое пособие / Кравцова Л.М., Чикалин М.В. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 79 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/6617">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/6617</a>

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

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	Министерство образования и науки РФ	<a href="http://минобрнауки.рф">http://минобрнауки.рф</a>
2	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/</a>
3	База методических рекомендаций по производственной гимнастике	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/</a>

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

### 5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС			
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль		Промежуточная аттестация
	Реферат	Тест	Зачет/Экзамен
<b>ОПК-7</b>			
3.1 (ОПК.7.1)	+	+	+
У.1 (ОПК.7.2)	+	+	+
В.1 (ОПК.7.3)	+		+
<b>УК-7</b>			
3.2 (УК.7.1)	+	+	+
У.2 (УК.7.2)	+		+
В.2 (УК.7.3)	+	+	+

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

#### 5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Основные аспекты содержания и методики физического воспитания ":

##### 1. Реферат

1. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
2. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности на выбор).
3. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
4. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
5. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
6. Организация здорового образа жизни.
7. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
8. Основные требования к организации здорового образа жизни.
9. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры.
10. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
11. Основы спортивной тренировки.
12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
13. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
14. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
15. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
16. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
17. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
18. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
19. Адаптация к физическим упражнениям.
20. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.

Количество баллов: 5

## 2. Тест

1. Что является основным средством самоконтроля и объективным показателем по которому можно судить о величине нагрузки?
  - а) глубина дыхания
  - б) самочувствие
  - в) внешний вид
  - г) показатели ЧСС
2. Где и когда состоялись первые Олимпийские зимние игры?
  - а) 1908 год Лондон (Англия)
  - б) 1920 год Антверпен (Бельгия)
  - в) 1924 год Шамони (Франция)
  - г) 1928 год Санкт-Мориц (Швейцария)
3. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный
  - а) на формирование правильной осанки
  - б) на гармоничное развитие человека
  - в) на всестороннее и гармоничное физическое развитие
  - г) на умственные способности
4. Документом, представляющим все аспекты спортивного соревнования является:
  - а) программа соревнований
  - б) положение о соревнованиях
  - в) правила соревнований
  - г) регламент соревнований
5. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...
  - а) выносливость
  - б) координацию
  - в) гибкость
  - г) быстроту
6. Постоянный уход за телом, полостью рта, создание нормальных условий сна, которые необходимо соблюдать систематически, это гигиена...
  - а) личная
  - б) совокупная
  - в) объединённая
  - г) коллективная
7. Один самых сильных факторов, влияющих на эффективность учебной и спортивной деятельности, — это:
  - а) удовольствие
  - б) утомление
  - в) блаженство
  - г) наслаждение
8. Двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности, называются - упражнениями
  - а) вспомогательными
  - б) соревновательными
  - в) специально—подготовительными
  - г) специальными
9. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена ..... техники.
  - а) экономичностью
  - б) вариативностью
  - в) стабильностью
  - г) эффективностью
10. Какие методы используются при обучении двигательным действиям... (Отметьте все позиции)
  - а) расчленённо-конструктивного упражнения
  - б) избирательного воздействия
  - в) целостно-аналитического упражнения
  - г) сопряженного воздействия

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Основы спортивно- технической подготовки.":

## 1. Реферат

1. Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
2. Методика овладения передвижения на лыжах.
3. Овладение гимнастической терминологией.
4. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
5. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
6. Основы методики самомассажа.
7. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.
8. Разработка и проведение комплексов утренней гимнастики.
9. Физическая культура народов Древней Греции.
10. Физическая культура Древнего Рима.
11. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
12. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
13. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
14. Методика проведения учебно-тренировочного занятия
15. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
16. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
17. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
18. Физическая культура в средние века.
19. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
20. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физическими упражнениями (спортом).
21. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
22. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
23. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Количество баллов: 20

### 5.2.2. Промежуточная аттестация

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

#### Первый период контроля

**Форма контроля не предусмотрена**

#### Второй период контроля

##### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Характеристика системы физической культуры.
4. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
5. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
6. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
7. Общее понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Содержательные особенности и характеристики ЗОЖ. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка человеком и отражение в реальном поведении личности.
8. Работоспособность и влияние на неё различных факторов.
9. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
10. Основы и этапы обучения движениям. Краткая характеристика воспитания основных физических качеств.
11. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период сессии.
12. Методические принципы и методы физического воспитания.
13. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
14. Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика основных её видов.

15. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
16. Массовый спорт его цели и задачи. Краткая характеристика студенческого спорта.
17. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
18. Формы и краткое содержание самостоятельных занятий.
19. Краткая характеристика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
20. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности занятий для женщин.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

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

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации</li> <li>- неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя</li> <li>- выполнение заданий при подсказке преподавателя</li> <li>- затруднения в формулировке выводов</li> </ul>
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильная оценка предложенной ситуации</li> <li>- отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li> </ul>

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Зачет

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

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

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

### 2. Реферат

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

Реферат обычно включает следующие части:

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

Этапы написания реферата

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

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

### 3. Тест

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

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Игровые технологии
2. Развивающее обучение

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

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