

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 30.09.2026 09:29:59
 Уникальный программный ключ:
 0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



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

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	Физическая культура
Код направления подготовки	44.03.04
Направление подготовки	Профессиональное обучение (по отраслям)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Транспорт
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

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

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

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	11	13.06.2019	
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	1	13.09.2020	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	11
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	13
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	17
7. Перечень образовательных технологий	19
8. Описание материально-технической базы	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

1.3 Изучение дисциплины «Физическая культура» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

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

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в социально-профессиональной деятельности и в семье.

1.6 Задачи дисциплины:

1) формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих успешность самонаблюдений и самооценки функционального состояния организма;

2) содействие сохранению и укреплению здоровья через использование доступных средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

3) формирование потребности в здоровом образе жизни.

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

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ОПК-7 способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ
	ОПК.7.1 Знать приемы и технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работе в рамках реализации образовательных программ
	ОПК.7.2 Уметь использовать различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов
	ОПК.7.3 Владеть технологией проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) с целью информирования о ходе и результатах образовательной деятельности обучающихся, повышения их психолого-педагогической компетентности
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ОПК.7.1 Знать приемы и технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работе в рамках реализации образовательных программ	3.1 профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек 3.3 методы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

2	ОПК.7.2 Уметь использовать различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов	У.1 методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль У.3 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
3	ОПК.7.3 Владеть технологией проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) с целью информирования о ходе и результатах образовательной деятельности обучающихся, повышения их психолого-педагогической компетентности	В.1 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 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья 3.4 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 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки

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	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	10	26	36	72
Первый период контроля				
<i>Физическая культура и спорт в развитии личности</i>	10			10
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2			2
Основы здорового образа жизни студента.	2			2
Средства и методы физической культуры.	2			2
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2			2
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2			2
<i>Основы методики самостоятельных занятий</i>			8	8
Формы и содержание самостоятельных занятий.			2	2
Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.			2	2
Самоконтроль, его цели, основные методы, показатели.			4	4
Итого по видам учебной работы	10		8	18
<i>Форма промежуточной аттестации</i>				
Зачет				
Итого за Первый период контроля				18
Второй период контроля				
<i>Методико-практический раздел</i>		8	10	18
Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши).		8	10	18
Итого по видам учебной работы		8	10	18
<i>Форма промежуточной аттестации</i>				
Зачет				
Итого за Второй период контроля				18
Третий период контроля				
<i>Оценка общей и специальной подготовки</i>		8	18	26
Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета без предмета в парах №4.		2	10	12
Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с мячом.		2	8	10
Контрольные нормативы		4		4
<i>Волейбол</i>		10		10
Техника приема мяча снизу в волейболе.		2		2
Техника верхней и нижней подачи мяча по зонам.		2		2
Техника нападающего удара.		2		2
Техника блокирования в волейболе.		2		2
Контрольное упражнение: передача мяча над головой двумя руками сверху.		2		2
Итого по видам учебной работы		18	18	36
<i>Форма промежуточной аттестации</i>				
Зачет				
Итого за Третий 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. Физическая культура и спорт в развитии личности	10
Формируемые компетенции, образовательные результаты:	
1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 2. Современное состояние физической культуры и спорта. 3. Физическая культура личности. 4. Ценности физической культуры. 5. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Учебно-методическая литература: 4, 5, 7, 9, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3	2
1.2. Основы здорового образа жизни студента. 1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. 2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. 3. Здоровый образ жизни и его составляющие. 4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 5. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. 6. Критерии эффективности здорового образа жизни. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.3. Средства и методы физической культуры. 1. Методические принципы и методы физического воспитания. 2. Основы обучения движениям. 3. Основы совершенствования физических качеств. 4. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Учебно-методическая литература: 2, 4, 6, 7, 9, 10	2
1.4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 1. Общая физическая подготовка, ее цель и задачи. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Зоны и интенсивность физических нагрузок. 4. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. 5. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. 2. Формы и содержание самостоятельных занятий. 3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. 5. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. 6. Профилактика травматизма. Учебно-методическая литература: 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Методико-практический раздел	8

Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: 3.2 (УК.7.1) ОПК-7: У.3 (ОПК.7.2)	
1.1. Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши). 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Разминка в движении и на месте. Для девушек: 3. Овладение техникой базовых шагов и общей структурой и содержанием занятий аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партнерными упражнениями и стретчинг): 3.1. march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг. 3.2. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. 3.3. double step touch - два приставных шага. 3.4. open step (открытый шаг) – открытый шаг, стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую. 3.5. curl step (захлест). 3.6. grape wine (скрестный шаг в сторону). 3.7. V – step – шаг правой вперед-в сторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться. 3.8. knee up – подъем колена вверх. 3.9. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%). 3.10. heel touch - касание пола пяткой. 3.11. cross step скрестный шаг с перемещением вперед. 3.12. lunge – выпад. 3.13. mambo – вариация танцевального шага мамбо. 4. Для юношей: 4.1. упражнения со свободными весами: – для мышц спины (тяга гантели одной рукой, тяга штанги в наклоне, становая тяга, наклоны вперед со штангой, подъем рук в стороны, жим гантелей, вертикальная тяга с грифом). – для мышц ног (приседания со штангой, становая тяга, выпады с гантелями). – для мышц груди, плеч и рук (жим штанги на горизонтальной и наклонной скамье, «шраги» с гантелями, сгибания на бицепс, французский жим, жим гантелей, поочередный подъем гантелей перед грудью, подъем гантелей в сторону в наклоне, разгибание рук с гантелью). 4.2. Упражнения с собственным весом тела: – для мышц спины сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в висе (подтягивание); – для мышц ног: разновидности приседаний и выпрыгиваний, подъем на носки, восхождения на степ-платформу, выпады; – для мышц груди, рук, плеч: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, подтягивание; – для мышц брюшного пресса и косых мышц живота: подъем туловища из положения лежа на спине, подъем ног к перекладине, наклоны с гантелями, разновидности подъемов ног в упоре на руках, варианты упражнений с подъемом туловища или ног на наклонной скамье. Учебно-методическая литература: 5, 6, 7, 8, 9, 10	8
2. Оценка общей и специальной подготовки	
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), У.3 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: 3.4 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2)	
2.1. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета без предмета в парах №4. 1. Построение. 2. Сообщение задач занятия. 3. Разминка в движении. 4. Разминка на месте. 5. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета без предмета в парах №4. 6. Дыхательная гимнастика. Учебно-методическая литература: 2, 3, 6, 7, 9, 11, 12	2

2.2. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с мячом. 1. Построение. 2. Сообщение задач занятия. 3. Разминка в движении. 4. Разминка на месте. 5. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с мячом. 6. Дыхательная гимнастика. Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 7, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
2.3. Контрольные нормативы 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Разминка в движении и на месте. 3. Выполнение тестов ОФП для мониторинга уровня физической подготовленности студентов: 3.1. Прыжок в длину с места, см. 3.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. 3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (с колен). 3.4. Подтягивание на высокой перекладине. 4. Заминка. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 7, 9, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
3. Волейбол	10
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2), З.4 (УК.7.1) ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), З.3 (ОПК.7.1)	
3.1. Техника приема мяча снизу в волейболе. 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Разминка в движении и на месте в парах с волейбольным мячом. 3. Подводящие упражнения для совершенствования техники приема мяча в волейболе: - прием мяча сверху двумя руками; - прием мяча снизу двумя руками; - прием мяча одной рукой. 4. Совершенствование техники перемещений: - прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; - сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами. 5. Совершенствование техники подач. 6. Работа в парах, группах. 7. Учебная игра. 8. Комплекс упражнений на внимание в шеренге. Учебно-методическая литература: 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
3.2. Техника верхней и нижней подачи мяча по зонам. 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Разминка в движении и на месте в парах с волейбольным мячом. 3. Подводящие упражнения на совершенствование техники подач по зонам площадки: - выполнение подач с лицевой линии; - выполнение подачи с изменением траектории полета мяча; - выполнение подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки; - выполнение подачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные – в зону площадки атаки и удлиненные – в зоны площадки защиты; 4. Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча по зонам: - в три продольные части (4-5, 6-3, 1-2 зоны); - в каждую из 6 зон; - к боковым линиям (2,0-0,5 м); - к лицевой линии; - на партнера, располагающегося в различных точках площадки. 5. Учебная игра. 6. Заминка. Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 8, 11, 12	2

3.3. Техника нападающего удара. 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Разминка в движении и на месте в парах с волейбольным мячом. 3. Подводящие упражнения к совершенствованию техники нападающего удара: - имитация нападающего удара; - поочередное выполнение ударов; - нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. 4. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). 5. Учебная игра, судейство. 6. Комплекс общеразвивающих упражнений на внимание в колонне. Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 9, 10, 11	2
3.4. Техника блокирования в волейболе. 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Разминка в движении и на месте в парах с волейбольным мячом. 3. Совершенствование техники нападающего удара. 4. Совершенствование техники блокирования нападающего удара: - выполнение индивидуального блокирования ударов с обычных (высоких) передач; - выполнение индивидуального блокирования ударов, выполняемых с коротких передач; - выполнение группового блокирования (двумя или тремя игроками). 5. Учебная игра. 6. Подвижные игры малой интенсивности. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	2
3.5. Контрольное упражнение: передача мяча над головой двумя руками сверху. 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Проведение общеразвивающих упражнений в движении и на месте. 3. Передача двумя руками сверху. Результат засчитывается за один подход. 4. Выполнение тренировочного упражнения. 5. Учебная игра. 6. Заминка. Учебно-методическая литература: 2, 4, 6, 7, 9, 11	2

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Основы методики самостоятельных занятий	8
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: 3.2 (УК.7.1)	
1.1. Формы и содержание самостоятельных занятий. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения в физкультурно-спортивную деятельность. 2. Частота проведения занятий, их продолжительность. 3. Гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления использования самостоятельных занятий. 4. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом: утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течение учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12	2
1.2. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Управление самостоятельными тренировочными занятиями и его этапы: определение состояния здоровья, уровня физической, спортивной подготовленности. 2. Цели мероприятий по управлению самостоятельными тренировочными занятиями: укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности. 3. Учет проделанной тренировочной работы: предварительный, текущий и итоговый контроль. Учебно-методическая литература: 1, 5, 7, 8, 9, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2

1.3. Самоконтроль, его цели, основные методы, показатели. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Самоконтроль за физической подготовленностью. 2. Основные методики самоконтроля: инструментальные, визуальные. 3. Определение уровня физического развития, тренированности. Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
2. Методико-практический раздел	10
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: 3.2 (УК.7.1) ОПК-7: У.3 (ОПК.7.2)	
2.1. Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши). Задание для самостоятельного выполнения студентом: Аэробика (девушки): 1. Выбор упражнений для занятий аэробикой. 2. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в занятии по аэробике. 3. Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике. 4. Термины движений рук, используемые в аэробике. 5. Методика проведения занятий аэробикой. 6. Режим занятий и регулирование нагрузки. Атлетическая гимнастика (юноши): 1. Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовкой. 2. Занятия атлетической гимнастикой в тренажерных залах. Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10	10
3. Оценка общей и специальной подготовки	18
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), У.3 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: 3.4 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2)	
3.1. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета без предмета в парах №4. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Методика составления комплексов упражнений без предметов различной направленности для индивидуальных самостоятельных занятий. 2. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости. Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 6	10
3.2. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с мячом. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Методика составления комплексов упражнений с предметами различной направленности для индивидуальных самостоятельных занятий. 2. Средства, методы, принципы воспитания гибкости, координационных способностей. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6	8

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	Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тристан В.Г., Корягина Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001.— 96 с.	http://www.iprbookshop.ru/64982.html .
2	Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тристан В.Г., Корягина Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001.— 60 с.	http://www.iprbookshop.ru/64983.html .
3	Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с.	http://www.iprbookshop.ru/64984.html .
4	Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пшеничников А.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 218 с.	http://www.iprbookshop.ru/19345.html .
5	Физическая культура. Контроль функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010.— 120 с.	http://www.iprbookshop.ru/25806.html .
6	Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.Н. Зуев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российская таможенная академия, 2016.— 132 с.	http://www.iprbookshop.ru/69779.html .
7	Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс]/ Татарова С.Ю., Татаров В.Б.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Научный консультант, 2017.— 211 с.	http://www.iprbookshop.ru/75150.html .
Дополнительная литература		
8	Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Г.Д.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012.— 328 с.	http://www.iprbookshop.ru/65060.html .
9	Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Гуревич И.А.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2011.— 349 с.	http://www.iprbookshop.ru/20159.html .
10	Караулова Л.К. Физиологические основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Караулова Л.К., Расулов М.М.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский городской педагогический университет, 2010.— 68 с.	http://www.iprbookshop.ru/26642.html .
11	Мостовая Т.Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для высшего образования/ Мостовая Т.Н.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.— 72 с.	http://www.iprbookshop.ru/65717.html .
12	Бавыкина Л.А. Умственный труд и физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Бавыкина Л.А., Колесник А.П., Кушнирчук О.М.— Электрон. текстовые данные.— Симферополь: Университет экономики и управления, 2017.— 52 с.	http://www.iprbookshop.ru/73271.html .

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

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/
2	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
3	Справочная правовая система Консультант плюс	

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

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС					
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль				Промежуточная аттестация
	Мультимедийная презентация	Реферат	Эссе	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	Зачет/Экзамен
ОПК-7					
3.1 (ОПК.7.1)		+			+
3.3 (ОПК.7.1)				+	+
У.1 (ОПК.7.2)				+	+
У.3 (ОПК.7.2)			+	+	+
В.1 (ОПК.7.3)		+		+	+
УК-7					
3.2 (УК.7.1)	+		+		+
3.4 (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 "Физическая культура и спорт в развитии личности":

Типовые задания к разделу "Основы методики самостоятельных занятий":

1. Мультимедийная презентация

1. Роль разминки при проведении самостоятельных занятий по физической подготовке.
2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
3. Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
6. Формы организации самостоятельных занятий студентами во внеучебное время
7. Особенности самостоятельных занятий для девушек
8. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
9. Методика подготовки и проведения комплексов утренней гимнастики.
10. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессиональноприкладной физической подготовки.

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Методико-практический раздел":

1. Эссе

Тема эссе: «Значение физического воспитания в профессиональной деятельности специалиста».

Количество баллов: 3

Типовые задания к разделу "Оценка общей и специальной подготовки":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

1. КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА № 4
И.П.- О.С.

- 1 - шаг правой в сторону, руки вверх
- 2 - приставить левую ногу, руки в стороны
- 3 - наклон вперед прогнувшись
- 4 - полуприсед, руки на пояс
- 5 - выпрямиться, руки вниз
- 6 - шаг левой вперед, правая рука вперед
- 7 - шаг правой вперед, левая рука вперед
- 8 - приставить левую ногу, руки вниз.

- 1-2-поворот направо
- 3-выпад правой в сторону, руки к плечам
- 4-вернуться в исходное положение
- 5-6- 2 шага на месте
- 7-8-поворот налево.

- 1 - мах правой вперед, левая рука вперед
- 2 - и.п.
- 3 - мах левой вперед, правая рука вперед
- 4 - и.п.
- 5 - выпад правой вперед, руки за голову
- 6 - наклон к правой, руками коснуться пола
- 7 - выпад правой вперед, руки за голову
- 8 - приставить левую ногу, руки вниз

- 1-2 - прыжки на 2-х ногах
- 3 - прыжок ноги врозь, руки на пояс
- 4 - прыжок ноги вместе, руки вниз
- 5 - прыжок ноги врозь, руки на пояс
- 6 - прыжок ноги вместе, руки вниз
- 7-8 - 2 шага на месте.

2. 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 – поймал 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 – поймал мяч, руки внизу
- 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.

3. Прыжок в длину с места, см.

жен. 180 170-179 160-169 150-159 130-149

муж. 230 210-229 200-209 190-199 160-189

Количество баллов: 25

2. Реферат

1. Основные направления спортивной тренировки (техническая, физическая, психологическая).
2. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
3. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
4. Основы построения оздоровительной тренировки.
5. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.
6. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по ОФП
8. Методика обучения двигательным навыкам.
9. Построение мезоциклов однонаправленного тренирующего и обучающего воздействия.
10. Структура и содержание типовых занятий каждого из мезоциклов физической подготовки.

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Волейбол":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

1. Передача двумя руками в парах на расстоянии 6-7 м (кол-во непрерывных передач).

муж. 35 36-39 40-44 45-49 50

жен. 29 30-34 35-39 40-44 45

Количество баллов: 5

5.2.2. 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. Какова работоспособность организма и ее динамика.
2. Дайте определение и назовите основные признаки утомления.
3. Дайте характеристику восстановительных процессов.
4. Каковы физиологические особенности женского спорта.
5. Назовите физиологические принципы и механизмы спортивной тренировки.
6. Каковы общие представления о влиянии факторов среды обитания на организм человека.
7. Раскройте роль двигательной активности в повышении резистентности организма.
8. Назовите группы допинговых средства.
9. Дайте определение понятию «здоровья», раскройте его содержание и критерии.
10. Расскажите о функциональном проявлении здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
11. Каков образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
12. Что такое наследственность и каково ее влияние на здоровье.
13. Какое место занимает здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
14. Дайте самооценку собственного здоровья.
15. Раскройте содержательные характеристики составляющие здоровый образ жизни.
16. Что такое режим труда и отдыха.
17. В чем заключается организация двигательной активности.
18. Значение мышечной релаксации.
19. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
20. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

Второй период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Дайте характеристику социальных основ физической культуры.
2. Составьте общее представление об адаптации.
3. Дайте характеристику адаптационных резервов организма.
4. Охарактеризуйте изменения в системе крови при мышечной деятельности.
5. Каковы изменения в системе кровообращения при мышечной деятельности.
6. Каковы изменения в системе дыхания при мышечной деятельности.
7. В чем выражаются изменения терморегуляции при мышечной деятельности.
8. В чем суть изменений в системе пищеварения при мышечной деятельности.
9. Каковы изменения в функции центральной нервной системе при мышечной деятельности.

10. Дайте классификацию физических упражнений.
11. Какова общая характеристика динамической и статической работы.
12. Представьте характеристику ациклических и ситуационных движений.
13. Назовите механизмы проявления – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.
14. В чем взаимосвязь механизма развития различных физических качеств.
15. Расскажите о механизмах образования двигательного навыка.
16. Расскажите о возникновении эмоций при спортивной деятельности и их влиянии на ее результаты. Дайте характеристику разминке.
17. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
18. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
19. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
20. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Третий период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Спортивная классификация.
3. Студенческий спорт.
4. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
5. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
6. Система студенческих спортивных соревнований.
7. Общественные студенческие спортивные организации.
8. Олимпийские игры и Универсиады.
9. Современные популярные системы физических упражнений.
10. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
11. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
12. Методические принципы физического воспитания.
13. Методы физического воспитания.
14. Основы обучения движениям.
15. Основы совершенствования физических качеств.
16. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
17. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
18. Специальная физическая подготовка.
19. Спортивная подготовка, её цели и задачи.
20. Структура подготовленности спортсмена.

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

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

"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	- неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий
---	---

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

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

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

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. 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».

4. Мультимедийная презентация

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

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

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

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

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

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

5. 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».

6. 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».

7. 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. Дифференцированное обучение (технология уровневой дифференциации)
2. Игровые технологии
3. Развивающее обучение

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. спортивный зал
4. тренажерный зал
5. 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