

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 04.02.2026 12:19:18
Уникальный программный ключ:
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	Физическая культура

Код направления подготовки	44.03.01
Направление подготовки	Педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Русский язык как иностранный
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат педагогических наук, доцент		Перепелюкова Елена Викторовна

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	05.11.2025	

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)	12
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	17
7. Перечень образовательных технологий	18
8. Описание материально-технической базы	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Физическая культура» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 «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» 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», «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

1.5 Цель изучения дисциплины:

достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной физической и психофизиологической надежности и обладать компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) понимание социальной роли физической культуры личности;
- 2) приобретение студентами знаний о биологических основах физической культуры;
- 3) приобретение знаний об основах теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки;
- 4) формирование убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом, и мотивированного отношения к здоровому образу жизни;
- 5) понимание особой важности физических упражнений для работников интеллектуального труда.

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 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 Знает: значение физической культуры в жизнедеятельности человека
2	ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений	У.1 Умеет: адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей

3	ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	В.1 Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
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 Современные оздоровительные системы физического воспитания 3.3 Основные принципы построения самостоятельных занятий 3.4 значение двигательной активности для регуляции процессов жизнеобеспечения функциональных систем организма
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 организовывать занятия различной направленности У.3 составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 методами определения и оценки состояния функциональных систем организма и физической подготовленности В.3 различными методиками двигательной деятельности, удовлетворяющими потребностям человека в рациональном использовании свободного времени

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				
1 семестр	10		8	18
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2		2	4
Социально-биологические основы физической культуры	4		2	6
Физическая культура личности	2		2	4
Массовая физкультурная, оздоровительная, спортивная работа в вузе	2		2	4
Итого по видам учебной работы	10		8	18
Форма промежуточной аттестации				
Зачет				
Итого за Первый период контроля				18
Второй период контроля				
2 семестр		8	10	18
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья			2	2
Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности			4	4
Методика комплексной оценки физического здоровья студента			4	4
Общая физическая подготовка		4		4
Тестирование		4		4
Итого по видам учебной работы		8	10	18
Форма промежуточной аттестации				
Зачет				
Итого за Второй период контроля				18
Третий период контроля				
3 семестр		18	18	36
Оценка физического развития и функциональной подготовленности человека		4		4
Совершенствование общеразвивающих упражнений		4		4
Индивидуальный выбор вида спорта или систем физических упражнений		4		4
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом			6	6
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов			6	6
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений			6	6
Тестирование		6		6
Итого по видам учебной работы		18	18	36
Форма промежуточной аттестации				
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. 1 семестр	10
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1), 3.4 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), У.3 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3), В.3 (УК.7.3)	
1.1. 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: 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.2. Социально-биологические основы физической культуры 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. 5. Биологические ритмы и работоспособность 6. Профилактика спортивного травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом. 7. Особенности организации занятий по физической культуре студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.3. Физическая культура личности 1. Понятие о физической культуре личности. 2. Характеристика уровней физической культуры личности. 3. Формирование физической культуры личности студента. 4. Анкетирование и анализ интересов, потребностей студентов в физической культуре студентов. Учебно-методическая литература: 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.4. Массовая физкультурная, оздоровительная, спортивная работа в вузе 1. Планирование, организация и проведение оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. 2. Виды спортивных соревнований. 3. Календарный план и структура положения спортивных соревнований. Учебно-методическая литература: 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. 2 семестр	8
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2) УК-7: У.3 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3), В.3 (УК.7.3), 3.2 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), 3.4 (УК.7.1)	

1.1. Общая физическая подготовка Комплексы физических упражнений по методу "Круговая тренировка" для развития силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств. Учебно-методическая литература: 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.2. Тестирование Прием контрольных нормативов: Бег 500 м (мин, с) Бег 1 км (мин., с) Прыжки в длину с места (см) Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 30 с (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) Прыжки через скакалку с вращением вперед за 30 с и назад за 30 с (кол-во раз в сумме) Учебно-методическая литература: 1, 2, 3	4
2. 3 семестр	18
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: У.2 (УК.7.2), У.3 (УК.7.2), 3.2 (УК.7.1), В.2 (УК.7.3), В.3 (УК.7.3), 3.3 (УК.7.1), 3.4 (УК.7.1) ОПК-7: У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3), 3.1 (ОПК.7.1)	
2.1. Оценка физического развития и функциональной подготовленности человека Определение индивидуального уровня физического развития и функциональной подготовленности ("Паспорт здоровья") Учебно-методическая литература: 1, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
2.2. Совершенствование общеразвивающих упражнений Разучивание и выполнение комплексов ОРУ на 32 счета (без предмета, с предметами, на коврике). Учебно-методическая литература: 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
2.3. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физических упражнений 1. Современные системы физических упражнений. 2. Краткая характеристика избранного вида спорта. 3. Составление индивидуального комплекса упражнений. Учебно-методическая литература: 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
2.4. Тестирование Прием контрольных нормативов: Бег 500 м (мин, с) Бег 1 км (мин., с) Прыжки в длину с места (см) Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 30 с (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) Групповые прыжки через длинную скакалку (кол-во раз) Учебно-методическая литература: 1, 2, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	6

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. 1 семестр	8
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1), 3.4 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), У.3 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3), В.3 (УК.7.3)	

1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с литературой, конспектами лекций: 1. Возникновение термина «физическая культура». 2. Общие понятия теории физической культуры. 3. Цель, задачи и формы организации физического воспитания. Учебно-методическая литература: 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.2. Социально-биологические основы физической культуры Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с литературой, конспектами лекций: 1. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. 2. Функциональные системы организма. 3. Костная система и ее функции. 4. Мышечная система и ее функции. 5. Физиологические системы организма. 6. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека 7. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. 8. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. 9. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.3. Физическая культура личности Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с литературой, конспектами лекций: 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены. 2. Структура физической культуры личности. 3. Физическая культура студента. 4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. 5. Значение мотивации в сфере физической культуры. Учебно-методическая литература: 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.4. Массовая физкультурная, оздоровительная, спортивная работа в вузе Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с литературой, конспектами лекций: 1. Цель и задачи производственной физической культуры. 2. Методические основы производственной физической культуры. 3. Производственная физическая культура в рабочее время. 4. Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультурной минут 5. Физическая культура и спорт в свободное время. 6. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха. 7. Дополнительные средства повышения работоспособности. 8. Система студенческих спортивных соревнований. 9. Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Задачи и принципы проведения. Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2. 2 семестр	10
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2) УК-7: У.3 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3), В.3 (УК.7.3), 3.2 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), 3.4 (УК.7.1)	

2.1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с литературой, конспектами лекций: 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. 4. Организация режима труда, отдыха и сна. 5. Организация режима питания. 6. Организация двигательной активности. 7. Личная гигиена и закаливание. 8. Психофизическая регуляция организма. Учебно-методическая литература: 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2.2. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с литературой, конспектами лекций: 1. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. 2. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. 3. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. 4. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. 5. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. 6. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
2.3. Методика комплексной оценки физического здоровья студента Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с литературой, конспектами лекций: 1. Показатели физического развития . 2. Методы оценки физического развития детей, подростков, взрослых. 3. Методы и методика комплексной оценки здоровья, физического развития, физической и функциональной подготовленности. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
3. 3 семестр	18
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: У.2 (УК.7.2), У.3 (УК.7.2), 3.2 (УК.7.1), В.2 (УК.7.3), В.3 (УК.7.3), 3.3 (УК.7.1), 3.4 (УК.7.1) ОПК-7: У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3), 3.1 (ОПК.7.1)	
3.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с литературой, конспектами лекций: 1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Формы и содержание самостоятельных занятий. Особенности их проведения для женщин. 3. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений. 4. Профилактика травматизма. 5. Виды контроля при занятиях физической культурой. 6. Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий. Учебно-методическая литература: 9	6

3.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с литературой, конспектами лекций: 1. Средства и методы ППФП, ее содержание. 2. Прикладное содержание ППФП. 3. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки и специальности. 4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Учебно-методическая литература: 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	6
3.3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с литературой, конспектами лекций: 1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий изическими упражнениями. 2. Массовый спорт. Его цели и задачи. 3. Спорт высших достижений. Спортивная классификация. Её структура. 4. Цель выбора видов спорта и систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. 5. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки в условиях ВУЗа. 6. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической и психической. 7. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. 1. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. 2. Олимпийские виды спорта. Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	6

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Сарайкин, Д.А. Медико-биологический контроль в спорте: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ / Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера». – 2018. – 131с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/
2	Перепелюкова, Е.В. Психофизиологическое обоснование биологического цикла у студенток в процессе физического воспитания: монография / Перепелюкова Е.В., Сиваков В.И. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2008. – 210 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/
3	Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – 11-е изд., стер. – М: Академия, 2013. – 479 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/
Дополнительная литература		
4	Волейбол: техника и тактика игры: методические рекомендации [Текст] / сост. Каратаева Т.Ю. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016 – 74 с.: ил.	http://elib.cspu.ru/xmlui/
5	Кроссовая подготовка: методические рекомендации [Текст] / сост. Никольская, О.Б. - Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 44 с.: ил.	http://elib.cspu.ru/xmlui/
6	Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: учебно-методическое пособие / Черная, Е.В., Коняхина Г.П., Сайранова О.С.. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/
7	Методика преподавания легкой атлетики в образовательном учреждении: учебно-методическое пособие / Кравцова Л.М., Чикалин М.В. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 79 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/
8	Русский жим: методические рекомендации [Текст] / сост. Е.В. Перепелюкова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 44 с.: ил.	http://elib.cspu.ru/xmlui/
9	Самостоятельные занятия физической культурой: методические рекомендации [Текст] / сост. О.Б. Никольская, Л.Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2013. – 43 с.: ил.	http://elib.cspu.ru/xmlui/
10	Скандинавская ходьба: методические рекомендации [Текст] / сост. Никольская, О.Б. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 44 с.: ил.	http://elib.cspu.ru/xmlui/
11	Стретчинг: методические рекомендации [Текст] / сост. С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 42 с.: ил.	http://elib.cspu.ru/xmlui/
12	Методика обучения и спортивной тренировки в баскетболе [Текст]: учеб. пособие / Степанова М.М. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2016. – 156 с.: ил.	http://elib.cspu.ru/xmlui/

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	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru

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	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	Зачет/Экзамен
ОПК-7			
3.1 (ОПК.7.1)	+		+
У.1 (ОПК.7.2)	+		+
В.1 (ОПК.7.3)	+		+
УК-7			
3.2 (УК.7.1)	+		+
3.3 (УК.7.1)	+		+
У.2 (УК.7.2)	+		+
У.3 (УК.7.2)	+		+
3.4 (УК.7.1)	+		+
В.2 (УК.7.3)	+		+
В.3 (УК.7.3)	+	+	+

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

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "1 семестр":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Бег 500 м (мин, с)

Бег 1 км (мин., с)

Прыжки в длину с места (см)

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 30 с (кол-во раз)

Стигание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Прыжки через скакалку с вращением вперед за 30 с и назад за 30 с (кол-во раз в сумме)

Количество баллов: 35

2. Реферат

- История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
- Физическая культура и физическое воспитание.
- Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
- Влияние физических упражнений на мышцы.
- Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
- Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
- Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
- Физическое воспитание в семье.
- Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Физическое воспитание в семье.
- Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

1. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
2. Физическая культура и физическое воспитание.
3. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Влияние физических упражнений на мышцы.
6. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
7. Комплексы упражнений при заболевании опорно-двигательного аппарата.
8. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
9. Физическое воспитание в семье.
10. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
11. Физическое воспитание в семье.
12. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

Количество баллов: 40

Типовые задания к разделу "2 семестр":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Бег 500 м (мин, с)

Бег 1 км (мин., с)

Прыжки в длину с места (см)

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 30 с (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Прыжки через скакалку с вращением вперед за 30 с и назад за 30 с (кол-во раз в сумме)

Бег 500 м (мин, с)

Бег 1 км (мин., с)

Прыжки в длину с места (см)

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 30 с (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Прыжки через скакалку с вращением вперед за 1 мин (кол-во раз)

Количество баллов: 60

2. Реферат

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Медицинские показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями, применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
2. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
3. Олимпийское движение - фактор спорта, мира, дружбы между народами.
4. Самоконтроль субъективных и объективных данных под влиянием физических нагрузок различного характера» (на скорость, выносливость, силу и т.д.
5. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
6. Физическая культура как составная часть здорового образа жизни и альтернатива вредным привычкам.
7. Составить Положение о проведении одного из спортивно-массовых командных мероприятий: «Веселые старты», Турслет, Спорт.игры (футбол, волейбол, баскетбол и др.)
8. Физическое воспитание в летнем оздоровительном лагере школьников (роль, место, формы, организация).
9. Физическое воспитание детей в семье.
10. Физическая культура будущей матери.

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "3 семестр":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Бег 500 м (мин, с)

Бег 1 км (мин., с)

Прыжки в длину с места (см)

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 30 с (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Групповые прыжки через длинную скакалку (кол-во раз)

Бег 500 м (мин, с)

Бег 1 км (мин., с)

Прыжки в длину с места (см)

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 30 с (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Групповые прыжки через длинную скакалку (кол-во раз)

Количество баллов: 60

2. Реферат

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Расчет часов самостоятельных занятий.
7. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
9. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
10. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
11. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
12. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

Количество баллов: 20

5.2.2. Промежуточная аттестация

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

Первый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
2. Физическая культура и физическое воспитание.
3. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Влияние физических упражнений на мышцы.
6. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
7. Комплексы упражнений при заболевании опорно-двигательного аппарата.
8. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
9. Физическое воспитание в семье.
10. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
11. Физическое воспитание в семье.
12. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
14. История развития физической культуры.
15. Физическая культура студентов.
16. Ценности физической культуры и спорта.
17. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
18. Факторы, влияющие на здоровье.
19. Условия и образ жизни.
20. Показатели здоровья.

Типовые практические задания:

1. Бег 500 м (мин, с) Ж
2. Бег 1 км (мин., с)
3. Прыжки в длину с места (см)
4. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 30 с (кол-во раз)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
6. Прыжки через скакалку с вращением вперед и назад.

Второй период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Физическое совершенство.
2. Физическая подготовка.
3. Активные средства физической реабилитации.
4. Постановка ноги во время оздоровительного бега.
5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения"
6. Ациклические виды легкой атлетики.
7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания.
8. Наиболее устойчивые виды передвижения человека.
9. Прикладные виды спорта.
10. Что является документом, представляющим все аспекты организации соревнований.
11. Организация, содержание и методика физической тренировки в оздоровительной физической культуре.
12. Общие эффекты физической тренировки.
13. Принципы физической тренировки.
14. Место физической культуры в поддержании и укреплении здоровья взрослых.
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
17. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
18. Формы и содержание самостоятельных занятий.
19. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
20. Профилактика травматизма.

Типовые практические задания:

1. Бег 1 км (мин., с)
2. Бег 500 м (мин, с)
3. Прыжок в длину с места (см)
4. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 30 с (кол-во раз)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
6. Групповые прыжки через скакалку.

Третий период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности.
2. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП.
3. Что воспитывают упражнения аэробного характера.
4. Что из спортивно-оздоровительных занятий не рекомендовано лицам, страдающим ожирением.
5. Первая помощь при растяжении.
6. Какое определение не относится к основным свойствам мышц? (А) растяжение; (Б) сокращение; (В) эластичность; (Г) постоянность состояния.
7. В чем заключается смысл физической культуры как компонента культуры общества.
8. Принципы тренировочных нагрузок.
9. Внутривузовская спортивная общественная организация
10. Цели массового спорта
11. Управление самостоятельными занятиями.
12. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
- Индивидуальный тренировочный пульс.
13. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
14. Гигиена самостоятельных занятий.
15. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
16. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры, спорта и туризма.
17. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
18. Воспитание физических качеств.
19. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
20. Структура учебно-тренировочного занятия.

Типовые практические задания:

1. Бег 500 м (мин, с)
2. Бег 1 км (мин., с.)

3. Прыжки в длину с места (см)
4. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 30 с (кол-во раз)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
6. Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)

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. 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».

5. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

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

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

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

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Игровые технологии

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

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