

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой  
естественнонаучных и  
общеобразовательных дисциплин

  
С.Е. Зюзин  
03.07.2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.03.01 Физическая культура и спорт**

**1. Код и наименование направления подготовки:**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**2. Профили подготовки:** Русский язык и литература. История

**3. Квалификация выпускника:** бакалавр

**4. Форма обучения:** заочная

**5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины:** кафедра естественнонаучных и общеобразовательных дисциплин

**6. Составители программы:** С.Е. Зюзин, канд. физ-мат наук, доцент, И.И. Евдокимова, преподаватель кафедры ЕНиОД

**7. Рекомендована:** научно-методическим советом Филиала от 19.06.2019 г., протокол №9

**8. Учебный год:** 2019-2020

**Семестр:** 1

## 9. Цели и задачи учебной дисциплины

### *Цели освоения учебной дисциплины:*

– формирование физической культуры личности;  
– приобретение способности целенаправленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### *Задачи учебной дисциплины:*

– понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;

– формирование знания научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

– знакомство с методикой формирования и выполнения комплексов упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, рационального режима труда и отдыха.

## 10. Место учебной дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части блока Б1 Дисциплины (модули).

## 11. Планируемые результаты обучения по дисциплине/модулю (знания, умения, навыки), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями) и индикаторами их достижения:

Код	Название компетенции	Код(ы)	Индикатор(ы)	Планируемые результаты обучения
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	<b>Знать:</b> - сущность физиологических и социально-психологических основ физического развития и воспитания личности и особенности их проявления в образовательном процессе; основные здоровьесберегающие технологии в системе педагогического образования; требования охраны труда; - составляющие и условия (социогенные, антропогенные, биогенные и др.) здорового и безопасного образа жизни; - закономерности роста и развития, возрастные особенности физиологии отдельных систем организма обучающихся; - санитарно-технические требования к организации образовательного процесса; - правила действия учителя в ситуациях, угрожающих здоровью обучающихся; - здоровьесберегающие образовательные технологии;
		УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	
		УК-7.3.	Соблюдает и пропагандирует	

			нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	- сущность физиологических и социально-психологических основ физического развития и воспитания личности и особенности их проявления в образовательном процессе; - требования охраны труда. <b>Уметь:</b> - организовывать образовательный процесс, способствующий сохранению здоровья обучающихся и их безопасности; - отбирать образовательные технологии, соответствующие возрастным психофизиологическим, а также индивидуальным особенностям здоровья обучающихся; - оказывать необходимую доврачебную помощь обучающимся; - соблюдать правила техники безопасности при организации образовательного процесса; - использовать здоровьесберегающие технологии в образовательной деятельности; - пропагандировать здоровый образ жизни; - формировать навыки здорового образа жизни у обучающихся; - планировать свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.
		УК-7.4	Понимает роль физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
		УК-7.5	Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.	
		УК-7.6	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.	<b>Владеть:</b> - культурой здорового и безопасного образа жизни; - приёмами создания здоровьесберегающей образовательной среды; - здоровьесберегающими образовательными технологиями; - навыками выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной (или адаптивной) физической культуры; соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

12. Объем дисциплины в зачетных единицах/час. — 2 / 72.

Форма промежуточной аттестации - зачёт.

13. Трудоемкость по видам учебной работы

Вид учебной работы		Трудоемкость	
		Всего	По семестрам
Контактная работа		10	10
в том числе:	лекции	4	4
	практические	6	6
Самостоятельная работа		58	58
Промежуточная аттестация - зачет		4	4

Итого:	72	72
--------	----	----

### 13.1. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Реализация раздела дисциплины с помощью онлайн-курса, ЭУМК *
<b>1. Лекции</b>			
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте.	Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления студентов, их физического и спортивного совершенствования. Гуманитарная значимость физической культуры. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».	-
1.2	История физической культуры. Олимпийское движение (история развития, современное состояние). Олимпийские игры. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Возникновение физических упражнений в первобытном обществе. Спартанская, афинская и римская системы физического воспитания. Физическое воспитание в феодальном обществе. Рыцарские добродетели. История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.	-
1.3	Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни.	Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни человека и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.	-
1.4	Основы общей и специальной подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.	-
1.5	Спорт. Классификация видов спорта. Циклические виды спорта Особенности занятий	Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или	-

	индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	<p>системой физических упражнений.</p> <p>Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.</p> <p>Классификация спортивных мероприятий.</p> <p>Основные документы, регламентирующие проведение соревнований: правила соревнования и положение.</p> <p>Проведение деловых совещаний по подготовке спортивных мероприятий. Церемониал открытия и закрытия спортивных мероприятий.</p>	
1.6	<p>Методические принципы и методы физического воспитания.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая культура студентов</p> <p>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности.</p> <p>Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям.</p> <p>Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Основные методы и показатели, дневник самоконтроля.</p> <p>Корректировка содержания занятий по результатам показателей врачебно-педагогического контроля.</p>	-
<b>2. Практические занятия</b>			
2.1	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p>Современное состояние физической культуры.</p> <p>Закон о физической культуре и спорте.</p>	<p>Виды физической культуры.</p> <p>Профессиональная направленность физической культуры. Основы организации физического воспитания в образовательной организации.</p> <p>Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».</p> <p>Ценности физической культуры. Понятие компетентностной физической культуры.</p>	-
2.2	<p>История физической культуры.</p> <p>Олимпийское движение (история развития, современное состояние).</p> <p>Олимпийские игры.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>	<p>Игры, забавы и физические упражнения на Руси.</p> <p>Атрибутика олимпийских игр.</p> <p>Комплекс ГТО как программная и нормативная основа физического воспитания. Физическое воспитание детей и студенческой молодежи.</p> <p>Двигательное развитие студентов.</p> <p>Организация и проведение соревнований по видам легкой атлетики и гимнастики в комплексе ГТО.</p>	-
2.3	<p>Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни.</p>	<p>Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.</p> <p>Понятие «здоровье», его содержание и критерии.</p> <p>Образ жизни человека и его влияние на здоровье.</p> <p>Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).</p> <p>Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.</p> <p>Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.</p>	-

2.4	Основы общей и специальной подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.	Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Общая физическая подготовка. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.	-
2.5	Спорт. Классификация видов спорта. Циклические виды спорта Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Циклические виды спорта: легкая атлетика; лыжная подготовка. Организация спортивно-массовых мероприятий по физической культуре. Система студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований по избранному виду спорта.	-
2.6	Методические принципы и методы физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая культура студентов (ППФКС). Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ППФКС и общая физическая подготовка: - формирование двигательных умений; - развитие общей выносливости; - комплексы упражнений для развития гибкости; - комплексы упражнений для развития быстроты. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Их суть, краткие правила, техника безопасности, особенности организации. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.	-

### 13.2. Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Виды занятий (количество часов)				Всего
		Лекции	Практические	Лабораторные	Самостоятельная работа	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте.	2	2	0	10	14
2	История физической культуры. Олимпийское движение (история развития, современное состояние). Олимпийские игры. Всероссийский физкультурно-	0	0	0	10	10

	спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»					
3	Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни.	0	0	0	8	8
4	Основы общей и специальной подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.	0	0	0	10	10
5	Спорт. Классификация видов спорта. Циклические виды спорта Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	0	2	0	10	12
6	Методические принципы и методы физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2	0	10	14
	Зачёт					4
	Итого:	4	6	0	58	72

#### 14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к изучению учебной дисциплины, прежде всего обучающиеся должны ознакомиться с учебной программой дисциплины. Электронный вариант рабочей программы размещён на сайте БФ ВГУ.

Знание основных положений, отраженных в рабочей программе дисциплины, поможет обучающимся ориентироваться в изучаемом курсе, осознавать место и роль изучаемой дисциплины в подготовке будущего учителя начальных классов, строить свою работу в соответствии с требованиями, заложенными в программе.

Основными формами контактной работы по дисциплине являются лекции и практические занятия, посещение которых обязательно для всех студентов (кроме студентов, обучающихся по индивидуальному плану).

В ходе лекционных занятий следует не только слушать излагаемый материал и кратко его конспектировать, но очень важно участвовать в анализе примеров, предлагаемых преподавателем, в рассмотрении и решении проблемных вопросов, выносимых на обсуждение. Необходимо критически осмысливать предлагаемый материал, задавать вопросы как уточняющего характера, помогающие уяснить отдельные излагаемые положения, так и вопросы продуктивного типа, направленные на расширение и углубление сведений по изучаемой теме, на выявление недостаточно освещенных вопросов, слабых мест в аргументации и т.п.

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить в соответствии с вопросами для повторения основную литературу, просмотреть и дополнить конспекты лекции, ознакомиться с дополнительной литературой – это поможет усвоить и закрепить полученные знания. Кроме того, для каждого практического занятия даются практические задания, которые также необходимо выполнить самостоятельно во время подготовки к занятию.

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо повторить пройденный материал в соответствии с учебной программой, примерным перечнем вопросов, выносящихся на зачет.

Для достижения планируемых результатов обучения используются интерактивные лекции, тренинги, ролевые, подвижные и спортивные игры.

## 15. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины

### а) основная литература:

№ п/п	Источник
1.	Барчуков И.С. Физическая культура: учеб.- 7-е изд., испр.- М.: Академия, 2013.- (Бакалавриат)
2.	Барчуков И.С. Физическая культура: учеб.- 4-е изд., испр.- М.: Академия, 2011.- (Бакалавриат)
3.	Холодов Ж.К. и др. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пос. для студ. учреждений ВПО.- 9-е изд., испр. и доп.- М.: Академия, 2011

### б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
4.	Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания: учеб. пос. - М.: Просвещение, 1986
5.	Физическое воспитание: учеб. /под ред. В.А. Головина и др.- М.: Высшая школа, 1983
6.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пос. для вузов.- М.Академия, 2001

### в) информационные электронно-образовательные ресурсы (официальные ресурсы интернет)\*:

№ п/п	Ресурс
7.	Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва : Студенческая наука, 2012. - 2299 с. - (Вузовская наука в помощь студенту). - ISBN 978-5-00046-122-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=225696">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=225696</a> (10.06.2019).
8.	1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> (10.06.2019).
9.	Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - ISBN 978-5-4458-3075-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210956">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210956</a> (10.06.2019).
10.	Физическая культура : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> (03.06.2019).
11.	ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» – <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a> .

## 16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

№ п/п	Источник
1	Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - ISBN 978-5-7994-0518-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220</a> (10.06.2019).
2	Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебник / В.Г. Никитушкин. - Москва : Советский спорт, 2013. - 280 с. - ISBN 978-5-9718-0616-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210448">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210448</a> (10.06.2019).

**17. Образовательные технологии, используемые при реализации учебной дисциплины, включая дистанционные образовательные технологии (ДОТ), электронное обучение (ЭО), смешанное обучение):**

При проведении практических занятий используются дискуссионные, игровые интерактивные технологии, при проведении лекционных занятий – проблемные лекции, лекции с видеорядом и т.д.

При реализации дисциплины применяется смешанное обучение с использованием ЭУК «Физическая культура и спорт» <https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=12284>.

При реализации дисциплины используются **информационно-справочные системы и профессиональные базы данных:**

– Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://elibrary.ru/>

– Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online» – <http://biblioclub.ru/>

**18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

**Программное обеспечение:**

– Win10 (или Win7), OfficeProPlus 2010

– браузеры: Yandex, Google, Opera, Mozilla Firefox, Explorer

– STDU Viewer version 1.6.2.0

– 7-Zip

– GIMP GNU Image Manipulation Program

– Paint.NET

– Tux Paint

– Adobe Flash Player

Компьютеры, объединенные в сеть с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ВГУ и БФ, мультимедиапроектор, колонки, экран.

**19. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестаций**

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенция(и)	Индикатор(ы) достижения компетенции	Оценочные средства
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте. История физической культуры. Олимпийское движение (история развития, современное состояние). Олимпийские игры. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	УК-7	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. УК-7.4. УК-7.5. УК-7.6.	Учебные проекты, рефераты, презентации

Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни.			
Основы общей и специальной подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.			
Спорт. Классификация видов спорта. Циклические виды спорта Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.			
Методические принципы и методы физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая культура с тудентов Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.			
Промежуточная аттестация форма контроля - зачет			Пакет тестовых заданий, итоговый реферат

## 20. Типовые оценочные средства и методические материалы, определяющие процедуры оценивания

### 21.1 Текущий контроль успеваемости

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств:

#### 1. Учебные проекты (примеры)

1. Составить конспект и провести демонстрацию комплекса разминочных упражнений по лёгкой атлетике.

Пример комплекса разминочных легкоатлетических упражнений

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
1.	Семенящий бег	15-20 м	Шаг продвижения на пол стопы, движения рук согнутых в локтях вдоль туловища
2.	Бег с подниманием голени назад	15-20 м	Движения рук согнутых в локтях вдоль туловища
3.	Бег с высоким подниманием бедра вперёд	15-20 м	движения рук согнутых в локтях вдоль туловища
4.	Бег приставными шагами	15-20 м	Руки на пояс
5.	Многоскоки с разноимённым подниманием	15-20 м	Подпрыгивать выше

	руки вверх		
6.	Прыжки на одной ноге поочередно, руки на пояс	По 10 прыжков на каждой ноге	Приземляться на носок, мягко
7.	Прыжки из стойки – ноги вместе в стойку – ноги врозь и в и.п. Руки на пояс.	10 -12 повторений	Приземляться мягко на носки
8.	И.п. – о.с. 1-2-3-4 – ходьба на месте.	20-25 шагов	Дыхание ровное

2. Составить конспект и провести демонстрацию комплекса разминочных общеразвивающих упражнений.

#### Пример комплекса разминочных общеразвивающих упражнений

№ п/п	Содержание	Дозировка (кол-во раз)	Организационно – методические указания
1.	И.п. (исходное положение) – о.с. (основная стойка) 1 - руки в стороны 2 - руки вверх, подняться на носки 3 - руки вперед, пятки опустить 4 – и. п.	8 – 10 раз	1 – 2 вдох, 3 -4 выдох
2.	И.п. – о. с. 1 – наклон головы вправо 2 – и.п. 3 – наклон головы влево 4 – и.п.	8 – 10 раз	Соблюдать осанку
3.	И.п. – узкая стойка, правая рука вверх 1-2 – рывки руками назад 3-4 – смена рук	6 – 8 раз	Соблюдать осанку
4.	И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях 1-2 – рывки руками в стороны согнутые в локтях 3-4 – рывки прямых рук в стороны	8 – 10 раз	Локти на уровне плечевых суставов
5.	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон туловища вправо, левая рука вытянута над головой 2 – и.п. 3 – наклон туловища влево, правая рука вытянута над головой 4 – и.п.	8 – 10 раз	Рука над головой прямая, прижата к голове
6.	И.п. – широкая стойка, руки на пояс 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону 2 – и.п. 3 – поворот туловища влево, левую руку в сторону 4 – и.п.	8 – 10 раз	Соблюдать осанку
7.	И.п. – ноги врозь, руки на пояс 1 – руки вверх, подняться на носки 2 – наклон вперед, руки к правой ноге 3 – пружинисто наклон вперед, руки к левой ноге 4 – и.п.	8 – 10 раз	Ноги в коленях не сгибать
8.	И.п. – узкая стойка, руки на пояс 1 – мах левой ногой вперед, руки вперед 2 – и.п. 3 – мах правой ногой вперед, руки вперед 4 – и.п.	8 – 10 раз	Ноги в коленях не сгибать
9.	И.п. – выпад правой ногой вперед, руки на колено 1-2 – пружинистые движения вниз 3-4 – смена ног в прыжке	8 – 10 раз	Выпад делать глубже
10.	И.п. – ноги врозь, руки в стороны 1 – приседание, руки вперед 2 – и.п.	8 – 10 раз	Спина прямая, голову не опускать

	3 – приседание, руки вверх 4 – и.п.		
11.	И.п. – широкая стойка, руки на пояс 1 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вверх 2 – и.п. 3 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вверх 4 – и.п.	8 – 10 раз	Руки вверх – вдох, Вниз - выдох
12.	И.п. – основная стойка 1-2 – руки через стороны вверх - вдох 3-4 – в и.п. - выдох	8 – 10 раз	Руки вверх – вдох, Вниз - выдох

3. Составить конспект и провести демонстрацию комплекса по профессионально-прикладной физической подготовке

4. Разработать комплекс общей физической подготовки средствами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

5. Разработать проект, посвящённый пропаганды норм здорового образа жизни. Проблема проекта: что нужно сделать для того, чтобы сохранить здоровье учащихся на долгие годы?

Цель проекта: привлечь внимание социума к здоровому образу жизни

Возраст участников проекта – дошкольники (учащиеся начальных классов).

6. Написать доклад «Здоровьесберегающие образовательные технологии», опираясь на схему:

- 1) Содержание понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии».
- 2) Здоровьесберегающие образовательные технологии как технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.
- 3) Пути и методы приобщения школы и каждого учителя к здоровьесберегающим технологиям.

### **Описание технологии проведения задания**

Проект защищается на занятии или оформлен и представлен преподавателю на бумажном носителе. Подготовка проекта осуществляется в часы, отведённые на самостоятельную работу студента.

### **Требования к выполнению задания**

При подборе отдельных упражнений и составлении комплексов необходимо, прежде всего, руководствоваться тем, для кого предназначены данные упражнения и с какой целью они будут использоваться. Примерная продолжительность 8 - 20 мин.

### **2. Примерная тематика докладов и сообщений**

1. Физическая культура в России.
2. История международного спортивного движения (вторая половина XIX века).
3. История развития легкой атлетики.
4. Обзор Олимпийских игр.
5. Физические качества спортсменов.
6. Аутогенная тренировка.
7. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
8. Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.
9. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.
10. Естественные методы оздоровления.
11. Аэробика – степ-аэробика
12. Методы очищения организма (Самсонов «Северная Двина»).

13. Методы снятия напряженности при занятиях компьютером (влияние).
14. Экология и здоровье человека.
15. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
16. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.
17. Здоровьесберегающие технологии в дошкольной образовательной организации.

### **Описание технологии проведения задания**

Доклад выполняется в часы, отведённые на самостоятельную работу студента. Доклад может быть заслушан на занятии или оформлен и представлен преподавателю на бумажном носителе.

### **Требования к выполнению задания**

Текст реферата должен соответствовать его теме, должны быть соблюдены все требования, предъявленные к оформлению рефератов.

## **3. Примерная тематика дискуссий**

1. Спонсорство и спорт.
2. Раздумье о здоровье. Н. М. Амосова
3. Голодание: мифы и реальность.

## **4. Примерная тематика компьютерных презентаций**

1. Одежда и спорт
2. Техника безопасности на уроках физической культуры
3. Художественная гимнастика
4. Правила для велосипедистов
5. Математика и спорт
6. Футбол и смех
7. Игры школьников на свежем воздухе

### **Требования к выполнению задания**

Текст и картинки презентации должны соответствовать теме, читаемый текст презентации.

## **20.2 Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств: тест, итоговый реферат

### **1. Примеры типовых тестов**

#### **1. Физическая культура представляет собой...**

- 1) учебный предмет в школе;
- 2) выполнение упражнений;
- 3) процесс совершенствования возможностей человека;
- 4) часть человеческой культуры.

#### **2. Отличительным признаком физической культуры является...**

- 1) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- 2) физическое совершенство;
- 3) выполнение физических упражнений;
- 4) занятия в форме уроков.

#### **3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

- 1) развития резервных возможностей организма человека;
- 2) физической подготовленности человека к жизни;
- 3) сохранения и восстановление здоровья;
- 4) подготовку к профессиональной деятельности.

**4. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...**

- 1) развитие физических качеств людей;
- 2) поддержание высокой работоспособности людей;
- 3) сохранения и укрепления здоровья людей;
- 4) подготовку к профессиональной деятельности.

**5. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания**

решаются на основе...

- 1) закаливания и физиотерапевтических процедур.
- 2) обеспечения полноценного физического развития.
- 3) совершенствования телосложения.
- 4) формирования двигательных умений и навыков.

**6. Физическая подготовка представляет собой ...**

- 1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- 2) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- 3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- 4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**7. Физическими упражнениями называются...**

- 1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- 2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- 3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- 4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

**8. Техникou физических упражнений принято называть...**

- 1) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- 2) способ организации движений при выполнении упражнений;
- 3) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- 4) рациональную организацию двигательных действий.

**9. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет**

- поддерживать работоспособность в течение дня потому, что ...
- 1) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
  - 2) снимается утомление нервных клеток головного мозга;
  - 3) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
  - 4) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.

**10. Тяжелая степень переутомления при умственном труде характеризуется**

- 1) Угнетением, резкой раздражительностью, бессонницей
- 2) Хорошим настроением
- 3) Ощущением тяжести в голове
- 4) Отсутствием снижения умственной работоспособности

**11. Работоспособность – это...**

- 1) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- 2) способность укреплять состоянием здоровья и повышением двигательных возможностей;
- 3) способность выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
- 4) способность развивать резервные возможности организма человека.

**12. Под физическим развитием понимается...**

- 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- 2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- 3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- 4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**13. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...**

- 1) способствующие повышению быстроты движений;
- 2) способствующие снижению веса тела;
- 3) объединенные в форме круговой тренировки;
- 4) способствующие увеличению мышечной массы.

**14. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения**

движений с большой амплитудой, обозначается как...

- 1) гибкость;
- 2) ловкость;
- 3) быстрота;
- 4) реакция.

**15. Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями**

укрепляют здоровье так как ...

- 1) поступают питательные вещества к системам организма;
- 2) повышаются возможности дыхательной системы;
- 3) организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
- 4) способствуют повышению резервных возможностей организма.

**16. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором ...**

- 1) его органы и системы работают эффективно и экономно;
- 2) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- 3) легко переносятся неблагоприятные климатические условия;
- 4) наблюдается все перечисленное.

**17. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**

- 1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- 2) упражнения, способствующие снижению массы тела;
- 3) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- 4) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

**18. Спортивно-игровую деятельность характеризует...**

- 1) стремление к максимальному результату;
- 2) конфликтность ситуаций поединков;
- 3) наличие конкретного сюжета;
- 4) высокая значимость качества исполнения роли.

**19. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?**

- 1) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее следует выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
- 2) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- 3) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;

4) после занятий следует принять холодный душ.

**20. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**

1) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к

воздействию неблагоприятных факторов;

2) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического

воспитания;

3) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к

«переносу» – он проявляется в различных условиях повседневной жизни;

4) все представленные утверждения соответствуют действительности.

**21. С помощью какого теста определяется ловкость?**

1) 6-ти минутный бег;

2) подтягивание;

3) челночный бег;

4) бег 100 метров.

**22. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...**

1) координационно-двигательной выносливостью;

2) спортивной формой;

3) общей выносливостью;

4) подготовленностью.

**23. Для воспитания гибкости используются...**

1) движения рывкового характера;

2) движения, выполняемые с большой амплитудой;

3) пружинящие движения;

4) маховые движения с отягощением и без него.

**24. Нагрузка физических упражнений характеризуется...**

1) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;

2) величиной их воздействия на организм;

3) временем и количеством повторений двигательных действий;

4) напряжением определенных мышечных групп.

**25. Основными источниками энергии для организма являются:**

1) белки и жиры;

2) витамины и жиры;

3) углеводы и витамины;

4) белки и витамины.

**26. Главной причиной нарушения осанки является...**

1) слабость мышц;

2) привычка к определенным позам;

3) отсутствие движений во время школьных уроков;

4) ношение сумки, портфеля в одной руке.

**27. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?**

1. Функциональная подготовка организма;

2. Разучивание двигательных действий;

3. Коррекция осанки;

4. Воспитание физических качеств;

5. Восстановление работоспособности;

6. Активизация внимания.

- 1) 1, 4.
- 2) 2, 4. 3) 2, 6.
- 4) 3, 5.

**28. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:**

- 1) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;
- 2) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;
- 3) ожидается команда «марш»;
- 4) поворот осуществляется в произвольном направлении.

**29. Назовите основные физические качества человека:**

- 1) быстрота, сила, смелость, гибкость;
- 2) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- 3) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- 4) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

### **Описание технологии проведения тестов**

Тесты проводятся в письменном виде после изучения всех вопросов, включённых в тест.

### **Требования к выполнению теста**

Тест считается выполненным (оценка «зачтено»), если правильные ответы даны не менее, чем на 70% вопросов теста. В противном случае тест считается не выполненным (оценка «не зачтено»).

## **2. Примерная тематика итогового реферата**

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
2. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство содержание этих понятий.
3. Функциональные системы организма, сущность саморегуляции этих систем при занятиях физкультурой.
4. Роль физкультурных занятий в учебной деятельности студента.
5. Занятия физической культурой и спортом как способ повышения устойчивости организма к различным условиям внешней среды.
6. Гиподинамия, гипоксия, гомеостаз, адаптация как особые состояния организма их зависимость от занятий физкультурой и спортом.
7. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта.
8. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физкультурой.
9. Методические основы закаливания организма.
10. Усталость, утомление, переутомление и профилактика их предупреждения средствами физической культуры и спорта.
11. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности при умственном труде.
12. Физкультура и питание во время беременности.
13. Использование естественных факторов природы для закаливания организма при беременности.
14. Наука о здоровой беременности.
15. Традиционные и не традиционные методы оздоровления.
16. Физическое развитие, физическая подготовленность и их поддержание средствами физической культуры и спорта.
17. Физические упражнения в коррекции зрительного анализатора. (Улучшение зрения по методу У. Бейтса, Г. Демирчоглына и др. авторов).

18. Питание и контроль за массой тела при различных режимах двигательной активности.
19. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
20. Использование физических упражнений для восстановления организма после болезней и травм.
21. Роль скелетной мускулатуры в жизнедеятельности организма (понятие о гомокибернетике).
22. Энергозатраты при физической нагрузке, аэробный и анаэробный режим работы.
23. Основы развития и совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.
24. Массаж и самомассаж в системе занятий физическими упражнениями.
25. Понятие о спортивной форме ее приобретение и сохранение.
26. Методы контроля при занятиях физическими упражнениями.
27. Влияние на работоспособность человека периодичности ритмических процессов в организме и окружающей среде.
28. Общая физическая подготовка, специальная и спортивная подготовка.
29. Форма самостоятельных занятий, мотивация выбора.
30. Использование тестов для определения физической работоспособности и состояния организма.
31. Роль подвижных игр в формировании физических качеств.

### **Методические рекомендации по выполнению реферата**

1. Материалы для выполнения реферата берутся из рекомендуемой литературы и ЭБС. Ориентировочный объем реферата составляет 15 рукописных и 10-12 печатных страниц.
2. Если реферат набран на компьютере, то страницы текста и включенные в отчет иллюстрации, таблицы и распечатки должны соответствовать формату А-4. Реферат должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги. Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - 30 мм, правое – 15 мм, верхнее - 20 мм, нижнее - 20 мм. Размер шрифта - 14, интервал полуторный. Страницы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляют в правом верхнем углу без точки в конце.
3. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц, однако, номер страницы на титульном листе не проставляют.
4. Оформление списка использованной литературы - согласно требованиям ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления»

### **Описание технологии проведения задания**

Доклад выполняется в часы, отведённые на самостоятельную работу студента. Доклад может быть заслушан на занятии или оформлен и представлен преподавателю на бумажном носителе.

### **Требования к выполнению задания**

- оценка **«зачтено»** выставляется студенту, если представленная работа соответствует следующим критериям:

- 1) содержание реферата соответствует тематике и раскрывает её;
- 2) для подготовки содержания реферата автором проанализировано не менее 5 источников информации;
- 3) студент ориентируется в содержании реферата, аргументировано отвечает на вопросы по содержанию реферата, может представить его слушателям в полном или аннотированном формате;
- 4) работа выполнена грамотно;

- 5) оформление реферата соответствует требованиям;
  - 6) имеет место культура цитирования представленных материалов;
- оценка **«не зачтено»** выставляется студенту, если в представленной работе
- 1) содержание не соответствует теме или не раскрывает её в достаточной степени;
  - 2) для подготовки содержания реферата автором проанализировано менее 5 источников информации;
  - 3) студент не ориентируется в содержании реферата, не отвечает на вопросы по содержанию реферата, не может представить его слушателям в полном или аннотированном формате;
  - 4) работа выполнена неграмотно;
  - 5) оформление реферата не соответствует требованиям;
  - 6) имеет место нарушение культуры цитирования представленных материалов;