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
20.05.2026 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

7. Рекомендована: научно-методическим советом Филиала от 19.05.2026 протокол № 9

8. Учебный год: 2026-2027 **Семестр:** 1

9. Цели и задачи учебной дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины является: формирование физической культуры личности.

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;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

10. Место учебной дисциплины в структуре ООП: обязательная часть блока Б1.

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.	**Знать**: - 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; - сущность физиологических и социально-психологических основ физического развития и воспитания личности и особенности их проявления в образовательном процессе; - требования охраны труда. **Уметь:** **-** организовывать образовательный процесс, способствующий сохранению здоровья обучающихся и их безопасности;
		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.	
		УК-7.4	Понимает роль	

			физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	- 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. **Владеть**: - 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.
		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.	

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			
в том числе:	лекции		
	практические		
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация - зачет			
Итого:			

13.1. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Реализация раздела дисциплины с помощью онлайн-курса, ЭУМК *
		1. Лекции	
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 индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие,	-

		функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Классификация спортивных мероприятий. Основные документы, регламентирующие проведение соревнований: правила соревнование и положение. Проведение деловых совещаний по подготовке спортивных мероприятий. Церемониал открытия и закрытия спортивных мероприятий.	
1.6	Методические принципы и методы физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	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. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий по результатам показателей врачебно-педагогического контроля.	-
2. Практические занятия			
2.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте.	Виды физической культуры. Профессиональная направленность физической культуры. Основы организации физического воспитания в образовательной организации. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Понятие компетентностной физической культуры.	-
2.2	История физической культуры. Олимпийское движение (история развития, современное состояние). Олимпийские игры. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Игры, забавы и физические упражнения на Руси. Атрибутика олимпийских игр. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.	
2.3	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.	-
2.4	Основы общей и специальной подготовки в системе физического	Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.	-

	воспитания. Спортивная подготовка.	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. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	-
2.6	Методические принципы и методы физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Профессионально-прикладная физическая культура студентов Общая физическая подготовка 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, 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)				
		Лекции	Практические	Лабораторные	Самостоятельная работа	Всего
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте.	1	1	0	12	14
2	История физической культуры. Олимпийское движение (история развития, современное состояние). Олимпийские игры. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	0	0	0	10	10

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	1	0	11	12
6	Методические принципы и методы физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	2	0	11	14
	Зачёт					4
	Итого:	2	4	0	62	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225696 (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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956 (10.06.2019).

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:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220 (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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210448 (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 текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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.	УК-7	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. УК-7.4. УК-7.5. УК-7.6.	Учебные проекты, рефераты, презентации
	История физической культуры. Олимпийское движение (история развития, современное состояние). Олимпийские игры. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»			
	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 и 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 руки вверх	15-20 м	Подпрыгивать выше
6.	Прыжки на одной ноге поочерёдно, 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. 3 – приседание, руки вверх 4 – и.п.	8 – 10 раз	Спина прямая, голову не опускать
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 дошкольников 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:

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. Техникой 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, обусловливающее 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. Использования 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. Демирчогляна 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;

По решению преподавателя студентам могут даваться другие или дополнительные зачетные задания, а также проводиться тестирование.
Полностью база тестовых заданий для проверки сформированности компетенций, а также критерии оценки представлены в Приложении 10 «Фонд оценочных средств» к описанию основной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили Русский язык и литература. История., размещенном на сайте БФ ВГУ https://bsk.vsu.ru/sveden/education.

Примерные тестовые задания

Задания закрытого типа
Основной формой физического воспитания обучающихся в школах и вузах Российской Федерации является…
1. работа спортивных секций
2. спортивные соревнования
3. физическая культура
4. подвижные игры
Ответ: 3 (1 балл)

Основным законом, который устанавливает права граждан на занятия физической культурой и спортом является…
1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
2. Конституция Российской Федерации
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Федеральный закон «Основы законодательства Российской Федерации о культуре»
Ответ: 2 (1 балл)

Основной закон, который устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации является…
1. Закон «Основы законодательства Российской Федерации о культуре»
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
3. Конституция Российской Федерации
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
Ответ: 4 (1 балл)

Каким принципом создается необходимая предпосылка освоения движения?
1. системности
2. наглядности
3. сознательности и активности
4. доступности
Ответ: 2 (1 балл)

Какая из частей физической культуры является самой объемной?
1. двигательная реабилитация
2. физическое воспитание

3. спорт
4. физическая рекреация
Ответ: 2 (1 балл)

Что такое здоровье?
1. отсутствие заболеваний
2. состояние физического, психического, социального и душевного благополучия
3. хорошее самочувствие
4.состояние нормальной работоспособности
Ответ: 2 (1 балл)

Главная задача, решаемая на занятиях по физической культуре?
1. стать чемпионом
2. получить материальное вознаграждение
3. укрепить здоровье и общее физическое развитие
4. побить рекорд
Ответ: 3 (1 балл)

От какого фактора больше всего зависит продолжительность жизни человека?
1. экология
2. наследственность
3. образ жизни
4. питание
Ответ: 3 (1 балл)

Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т. п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем, называется:
1. оздоровительной физической культурой
2. адаптивной физической культурой
3. шейпингом
4. аэробикой
Ответ: 1 (1 балл)

Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательном учреждении:
1. занятие по физической культуре
2. физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
3. массовые спортивные и туристские мероприятия
4. тренировочное занятие в спортивной секции
Ответ: 1 (1 балл)

Основным средством физического воспитания являются:
1. физические упражнения
2. оздоровительные силы природы
3. гигиенические факторы
4. тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры
Ответ: 1 (1 балл)

Основной целью физкультурного образования в школах и вузах РФ является…
1. формирования здорового образа жизни
2. формирование физической культуры личности

3. формирование важных физических качеств личности
4. увеличение функциональных возможностей организма
Ответ: 2 (1 балл)

Задания открытого типа
Физические упражнения — это:
Ответ: такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков (2 балла)

Свод правил, законов, принципов по которым живет олимпийское движение, иными словами конституция спортивного сообщества называется….*(словосочетание введите в именительном падеже)*
Ответ: Олимпийская хартия (2 балла)

Основным законом, как и государства, который устанавливает права граждан на занятия физической культурой и спортом является……*(слова введите в именительном падеже)*
Ответ: Конституция Российской Федерации(2 балла)

Бег на короткие дистанции развивает… *(слово введите в именительном падеже)*
Ответ: Быстроту (2 балла)

На занятиях физической культуры необходимо соблюдать основные правила профилактики травматизма: не выполнять сложные упражнения без страховки и помощи; не бить по мячу кулаком; не играть на скользком полу; избегать столкновений и т.д., которые составляют и объединяются под общим названием…… на занятиях физической культуры *(словосочетание введите в именительном падеже)*
Ответ: Техника безопасности (2 балла)

Современный олимпийский символ это……. цветных переплетенных колец, что олицетворяет единство спортсменов всех континентов Земного шара *(цифру введите в поле ответа)*
Ответ: 5 (2 балла)