

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Егорова Галина Викторовна
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 29.11.2021 14:56:39
Уникальный программный ключ:
4963a4167398d8232817460f5aa76d186dd7c35

Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение высшего образования
Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»

Отформатировано: слева: 1 см,
справа: 0,5 см, сверху: 0,5 см,
снизу: 0,5 см

УТВЕРЖДАЮ
Проректор

Отформатировано: По правому
краю

«31» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка Б.1.В.22.1 Общая физическая подготовка (элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту)

Отформатировано: По центру

Направление подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

Направленность (профиль) программы:
Управление социально-экономическими системами

Квалификация выпускника Бакалавр

Форма обучения очно-заочная
Б.1.В.03 Общая физическая подготовка

Отформатировано: русский

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Отформатировано: русский

Направленность (профиль) программы
«Физическая культура»

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения Заочная

Отформатировано: По ширине

Орехово-Зуево
2018-2021 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Общая физическая подготовка» направлена на формирование здорового образа у обучающихся, формирование оптимальной физической подготовленности для выполнения профессиональной деятельности.

~~Рабочая программа дисциплины составлена на основе учебного плана 38.03.04 Государственное и муниципальное управление по профилю «Управление социально-экономическими системами» 2018-21 года начала подготовки (очно-заочная форма обучения). Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом 44.03.01 по направлению подготовки «Педагогическое образование», направленность (профиль): «Физическая культура», 2018 года набора.~~

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ~~(МОДУ- Ю)~~, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВА- ТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Цель дисциплины состоит в формировании здоровьесберегающего подхода к занятиям физической культурой и спортом.

2.2 Задачи дисциплины

- научить использовать технологии физической культуры для улучшения здоровья
- использовать технологии физической культуры для повышения уровня физических качеств
- использовать технологии физической культуры для диагностики уровня физической подготовленности

2.3 Знания и умения обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Отформатировано: Отступ: Слева: 0,66 см, без нумерации

<u>В результате изучения дисциплины студент должен обладать следующими компетенциями:</u>	<u>Коды формируемых компетенций</u>
<u>Общекультурные компетенции (ОУК):</u>	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<u>ОУК-78</u>

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<u>В результате изучения дисциплины студент должен обладать следующими</u>	<u>Коды форми-</u>
--	--------------------

компетенциями:	руемых компетенций
Профессиональные компетенции (ПК):	
способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	ПК-2

В результате освоения этой дисциплины обучающийся должен:

знать:

— основные методики обучения двигательным действиям;

уметь:

— использовать физические упражнения для повышения уровня физических качеств;

владеть:

— основными технологиями повышения уровня физической подготовленности;

Индикаторы достижения компетенций

<u>Код и наименование компетенции</u>	<u>Наименование индикатора достижения универсальной компетенции</u>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1 Знает: основные приемы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, закономерности функционирования здорового организма; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; основы пропаганды здорового образа жизни;</p> <p>УК-7.2 Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; разрабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма;</p> <p>УК-7.3 Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.</p>

Этапы (уровни), планируемые результаты освоения компетенций

ПК-2	способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики
Уровни освоения компетенций	Показатели (планируемые) результаты обучения
Базовый	<p>Знает ПК-2 Б-З:</p> <p>— основные технологии обучения двигательным действиям.</p> <p>Умеет ПК-2 Б-У:</p> <p>— использовать физические упражнения для повышения уровня общей физической подготовки.</p> <p>— Владеет ПК-2 Б-В:</p> <p>— основными технологиями повышения уровня физической подготовленности.</p>
Повышенный	<p>Знает ПК-2 П-З:</p> <p>— современные методы диагностики физического состояния организма.</p> <p>Умеет ПК-2 П-У:</p> <p>— использовать технологии физической культуры для укрепления здоровья и повышения уровня физических качеств.</p> <p>— Владеет ПК-2 П-В:</p> <p>— методами технологиями совершенствования физического развития и физической подготовленности, а также методологией контроля за уровнем развития физических качеств.</p>
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для

	<u>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</u>
<u>Уровни освоения компетенций</u>	<u>Показатели (планируемые) результаты обучения</u>
<u>Базовый</u>	<u>Знает ОК 8 Б 3:</u> <u>— основные методики поддержки уровня физической подготовленности.</u> <u>Умеет ОК 8 Б У:</u> <u>— использовать физические упражнения для повышения уровня развития физических качеств.</u> <u>— Владеет ОК 8 Б В:</u> <u>— основными подходами к обучению физическим упражнениям.</u>
<u>Повышенный</u>	<u>Знает ОК 8 П 3:</u> <u>— современные технологии поддержания уровня физической подготовки.</u> <u>Умеет ОК 8 П У:</u> <u>— использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности</u> <u>— Владеет ОК 8 П В:</u> <u>— современными методами совершенствования физической подготовки.</u>

При проведении учебных занятий по учебной дисциплине Б.1.В.03 22.1 «Общая физическая подготовка» развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств обеспечивается проведением спортивных соревнований, Дней здоровья, других физкультурно-оздоровительных мероприятий, содержание которых разработано на основе результатов научных исследований, проводимых Университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

~~Дисциплина Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка Б.1.В.22.1 — Общая физическая подготовка (элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений вариативной части учебного плана. Компетенции, формируемые в ходе данного курса необходимы для успешного ведения профессиональной деятельности.~~
~~Дисциплина Б.1.В.03 «Общая физическая подготовка» относится к вариативной части учебного плана (Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту). Компетенции, формируемые в ходе данного курса необходимы для успешного ведения профессиональной деятельности.~~

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0 см, Запрет висячих строк, Поз.табуляции: 1,2 см, по левому краю + 1,5 см, по левому краю

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В З.Е. С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ (ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ) ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общий объем учебной дисциплины (модуля)

№	Форма обучения	Семестр	Общая трудоемкость	В том числе контактная работа с преподавателем	Сам. работа	Промежуточная аттестация с указанием семестров
			в часах	Лекции		
1	Заочная	26	328	4	324	зачет
ИТОГО			328	4	324	

4.1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Заочная форма

№	Раздел/тема	Се- мест	Всего часов	Виды учебных занятий	
				Контактная работа (ауд.)	СР

				Лекции	
1.	Тема 1. Теоретические основы общей физической подготовки и массового спорта	261	110	2	108
2.	Тема 2. Здоровый образ жизни	261	109	1	108
3.	Тема 3. Российские национальные виды спорта.	261	109	1	108
	Промежуточная аттестация - зачет	261			<u>зачет</u>
	ИТОГО		328	4	324

4.2. Содержание дисциплины (~~модуля~~) структурированное по темам (разделам)

Тема 1. Теоретические основы общей физической подготовки и массового спорта

Понятие физического воспитания как педагогического процесса, цель, задачи и основы учебного содержания. Роль и значение физического воспитания в целостном педагогическом процессе, особенности его функциональной взаимосвязи с процессами обучения и образования. Физическая подготовка, как основа содержания современного физического воспитания, связь с развитием физических качеств и обучением двигательным действиям, формированием определенной системы знаний. Понятие о педагогических исследованиях в теории физического воспитания: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, хронометрирование, контрольные испытания (тестирование). Подготовка к исследованию: выбор темы, тематический подбор литературы, определение задач исследования, разработка гипотезы, подбор испытуемых, выбор методов исследования. Понятие здорового образа жизни, его структурные основания и компоненты, связь с укреплением и сохранением здоровья (физического, психического и нравственного), творческой социальной активностью. Физическое воспитание как фактор формирования навыков и умений в организации и ведении здорового образа жизни, воспитания интереса к занятиям физическими упражнениями, потребности в бережном отношении к собственному здоровью. Понятие физической культуры личности, особенности ее формирования в процессе занятий физической культурой.

Тема 2. Здоровый образ жизни

Образ жизни и здоровье. Понятие об образе жизни, стиле жизни, факторах риска. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как целенаправленное поведение человека, направленное на укрепление здоровья и повышение резервных функций организма, способствующих качеству жизни и долголетию. Факторы, обуславливающие ЗОЖ: движение, рациональное питание, положительные эмоции, отказ от вредных привычек. Физическое развитие и физическая активность как важнейшие составляющие ЗОЖ. Понятие о гиподинамии и адекватной физической нагрузке. Модель мотивации здорового образа жизни. Образ жизни как ведущий фактор, формирующий здоровье человека и его жизнедеятельность. Формирование культуры инновационного мышления к формированию ЗОЖ. Двигательная деятельность человека. Семейная гармония здоровья. Анатомо-физиологические особенности и формирование двигательного навыка на разных этапах онтогенеза.

Тема 3. Российские национальные виды спорта.

Комплекс «Готов к труду и обороне». Российские национальные игры. Городки. Лапта. Вышибалы. Горелки. Буза. Самбо.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Перечень литературы для самостоятельной работы

1. Костихина Н.М. Акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие / Н.М. Костихина; Федеральное агентство по физической культуре спорту и туризму, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2005. - 188 с. табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277198>

Отформатировано: По ширине, Отступ: Первая строка: 1,25 см, Без запрета висячих строк, Поз.табуляции: нет в 15 см

~~1.~~ _____ (08.04.2019).

2. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта: учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина; Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра анатомии и физиологии. - Омск Издательство СибГАФК, 2001. - Ч. 2. - 60 с.: табл., ил. - Библиогр. в кн. То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274900>

~~2.~~ _____ (08.04.2019).

Отформатировано: Отступ: Слева: 1 см, без нумерации

Отформатировано: Абзац списка, По левому краю, Добавлять интервал между абзацами одного стиля, без нумерации, Поз.табуляции: нет в 15 см

Отформатировано: Отступ: Слева: 1 см, без нумерации

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0 см

Содержание самостоятельной работы студентов по темам

В современных условиях востребованными качествами на рынке труда являются самостоятельность, инициативность, предприимчивость, деловитость, способность быстро и оперативно приспособиться к изменяющейся конъюнктуре рынка. Именно эти профессионально значимые и социально важные качества, столь необходимые теперь профессионалу, должны быть развиты в процессе обучения, в том числе, в ходе внеаудиторной самостоятельной работы студентов.

Рекомендуемые средства, методы обучения, способы учебной деятельности, применение которых для освоения конкретных модулей рабочей программы наиболее эффективно:

- обучение теоретическому материалу рекомендуется основывать на основной и дополнительной литературе, изданных типографским или электронным способом конспектах лекций; рекомендуется в начале семестра ознакомить студентов с программой дисциплины, перечнем теоретических вопросов для текущего промежуточного и итогового контроля знаний, что ориентирует и поощрит студентов к активной самостоятельной работе;

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса, связанного с формированием компетенций обучающихся. В учебном плане самостоятельной работе отводится около половины общего объема трудозатрат по изучению дисциплины.

Учебно-методическое обеспечение для СРО предназначено для рационального распределения времени студента по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины. Оно составляется на основе сведений о трудоемкости дисциплины, ее содержании и видах работы по ее изучению, а также учебно-методического и информационного обеспечения.

Перечень литературы для самостоятельной работы

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А. Физическая культура и физическая подготовка: учебник - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. (https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573&sr=1)

2. Визитей Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки. - М.: Советский спорт, 2009. - 184 с. (https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210516&sr=1)

Содержание самостоятельной работы студентов по темам

Тема 1. Теоретические основы общей физической подготовки и массового спорта

Задание: Проработать материалы лекции и дополнительные литературные источники.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Понятие физического воспитания как педагогического процесса, цель, задачи и основы учебного содержания.
2. Роль и значение физического воспитания в целостном педагогическом процессе, особенности его функциональной взаимосвязи с процессами обучения и образования.
3. Физическая подготовка, как основа содержания современного физического воспитания, связь с развитием физических качеств и обучением двигательным действиям, формированием определенной системы знаний.
4. Понятие о педагогических исследованиях в теории физического воспитания: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, хронометрирование, контрольные испытания (тестирование).
5. Подготовка к исследованию: выбор темы, тематический подбор литературы, определение задач исследования, разработка гипотезы, подбор испытуемых, выбор методов исследования.
6. Понятие здорового образа жизни, его структурные основания и компоненты, связь с укреплением и сохранением здоровья (физического, психического и нравственного), творческой социальной активностью.

7. Физическое воспитание как фактор формирования навыков и умений организации и ведении здорового образа жизни, воспитания интереса к занятиям физическими упражнениями, потребности в бережном отношении к собственному здоровью.
8. Понятие физической культуры личности, особенности ее формирования в процессе занятий физической культурой.

Тема 2. Здоровый образ жизни

Подготовьте доклад на следующие темы:

1. Образ жизни и здоровье.
2. Понятие об образе жизни, стиле жизни, факторах риска.
3. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как целенаправленное поведение человека, направленное на укрепление здоровья и повышение резервных функций организма, способствующих качеству жизни и долголетию.
5. Факторы, обуславливающие ЗОЖ: движение, рациональное питание, положительные эмоции, отказ от вредных привычек.
6. Физическое развитие и физическая активность как важнейшие составляющие ЗОЖ.
7. Понятие о гиподинамии и адекватной физической нагрузке.
8. Модель мотивации здорового образа жизни.
9. Образ жизни как ведущий фактор, формирующий здоровье человека и его жизнедеятельность.
10. Формирование культуры инновационного мышления к формированию ЗОЖ.
11. Двигательная деятельность человека.
12. Семейная гармония здоровья.
13. Анатомо-физиологические особенности и формирование двигательного навыка на разных этапах онтогенеза.

Тема 3. Российские национальные виды спорта

Задание: Проработать материалы лекции и дополнительные литературные источники.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. История развития российских национальных видов спорта.
2. Основные тенденции в развитии национальных видов спорта.
3. Система национальных подвижных игр.

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

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации приведен в приложении

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основная учебная литература:

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

1. (08.04.2019).

2. Физическая культура: учебник / 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. - Библиогр.: с. 608 - 609 - ISBN 978-5-7638-3640-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

2. (08.04.2019).

Отформатировано: без нумерации

Отформатировано: Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: Абзац списка, По левому краю, Добавлять интервал между абзацами одного стиля, без нумерации, Выравнивание шрифтов: Авто

Отформатировано: без нумерации

Дополнительная литература

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский федеральный университет. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7638-2997-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

1. ~~(08.04.2019).~~

2. Шамрай С.Д. Физическая культура: учебное пособие / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). - Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. - 106 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906697-32-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>

2. ~~(08.04.2019).~~

8. ПЕРЕЧЕНЬ СОВРЕМЕННЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Все обучающихся университета обеспечены доступом к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Ежегодное обновление современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем отражено в листе актуализации рабочей программы.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО <https://www.gto.ru/>

Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>

КонсультантПлюс: Закон о ФКиС ФЗ от 04.12.2007 N 329-ФЗ

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

ОФП в физической культуре <https://magictemple.ru/chto-takoe-ofp-v-fizkulture/>

Студопедия (ОФП) https://studopedia.ru/6_43640_obschaya_fizicheskaya_podgotovka.html

Современные профессиональные базы данных:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>,

Воспитание физической культуры студентов вуза традиционно-прикладной направленности: монография - http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=499659

Информационные справочные системы:

Яндекс <https://yandex.ru/>

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

~~Работа студента модифицируется в зависимости от этапа, на котором она ведется. Можно выделить два этапа:~~

~~1. Подготовка к лекции и работа во время лекции.~~

~~2. Подготовка к зачету и ответ на зачете.~~

~~Подготовка к лекции и работа во время лекции.~~

~~Лекция считается важнейшей формой учебного процесса, она несет как информационную, так и организующую функции. Лекция читается преподавателем, однако, было бы ошибочно считать, что студент только слушает лекцию. В ходе учебной лекции всем следует активно и целеустремленно работать.~~

~~К каждой лекции студент должен быть подготовлен. Он более глубоко освоит материал, если, еще до начала лекции, уяснит: тему лекции, ее временные рамки и место в структуре курса. Весьма полезно, хотя бы в общих чертах, предварительно ознакомиться с соответствующей главой базового учебника или учебного пособия.~~

~~Во время лекции студент должен вести конспект, кратко записывая главные тезисы, фиксируя ссылки на литературу, схемы, цифры и другой важный материал. Невозможно записать все, что говорит преподаватель, этого и не требуется, следует записывать лишь самое главное, оставляя место для последующей доработки конспекта при изучении литературы и подготовке к практическим занятиям.~~

Отформатировано: Шрифт:

Отформатировано: без нумерации

Отформатировано: Шрифт: Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: Абзац списка, По левому краю, Добавлять интервал между абзацами одного стиля, без нумерации, Выравнивание шрифтов: Авто, Поз.табуляции: нет в 1 см

Отформатировано: без нумерации

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Нормативы ГТО — <http://dis.ggtu.ru/course/view.php?id=2968#section-0>

9.11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
<p><u>Учебный корпус № 12:</u> <u>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, № 250</u></p>	<p><u>Переносной проектор, переносной экран, ноутбук, доска, необходимая аудиторная мебель</u></p>	<p><u>Предустановленная операционная система Windows 8.1 Single Language OEM-версия. Пакет офисных программ Microsoft Office Professional Plus 2010, лицензия Microsoft Open License № 62445663 от 23.09.2013 г. для ГОУ ВПО Московский государственный областной гуманитарный институт. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - стандартный № лицензии 17E0-180817-150427-290-341. Пакет обучения работы с программными продуктами фирмы "1С", договор №41690-46 от 02.11.2011 г. с ООО "Софттехно".</u></p>
<p><u>Учебный корпус № 12:</u> <u>Аудитория для самостоятельной работы, оборудованная местами для индивидуальной работы студента в сети Internet, № 233</u></p>	<p><u>Необходимая аудиторная и лабораторная мебель, проекционный экран в лекционной аудитории, мультимедийный стационарный проектор. Учительский компьютер (1 шт.), ученический компьютер (14 шт.), выход в ЭИОС и Интернет</u></p>	<p><u>Операционная система Microsoft Windows 10 Home Genuine, лицензия Microsoft Open License № 87081199 от 20.08.2018 г. для Государственный гуманитарно-технологический университет. Обновление операционной системы до версии Microsoft Windows 10 Professional, лицензия Microsoft Open License № 87140326 от 05.09.2018 г. для Государственный гуманитарно-технологический университет. Пакет офисных программ Microsoft Office Professional Plus 2016, лицензия Microsoft Open License № 87140326 от 05.09.2018 г. для Государственный гуманитарно-технологический университет. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - стандартный № лицензии 17E0-180817-150427-290-341. Пакет обучения работы с программными продуктами фирмы "1С", договор № 41690-46 от 02.11.2011 г. с ООО "Софттехно". Автоматизированная система планирования и анализа эффективности инвестиционных проектов Project Expert 7 for Windows, лицензионное соглашение, регистрационный номер № 22318N с ООО "Эксперт Системс", сетевая версия на 13 мест.</u></p>

Отформатированная таблица

Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
---	--	---

Отформатированная таблица

Общая физическая подготовка	Учебные корпуса №2, №3, спортивные залы для проведения занятий по общей физической подготовке	Лыжная экипировка (лыжи, палки, крепления, ботинки); наборы легкоатлетические (грифы, весы); спортивный инвентарь для спортивной и художественной гимнастики; спортивный инвентарь для спортивных игр: футбол, волейбол
-----------------------------	---	---

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0 см

1210. ОБУЧЕНИЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

Изучение учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК 44/05вн, Положением об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, принятым Ученым советом 27.10.2015 г. протокол №4.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся и специфики приема передачи учебной информации.

С обучающимися по индивидуальному плану и индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

Автор: к.н. ф.в. и с., доцент кафедры физического воспитания Воронин Д.М.

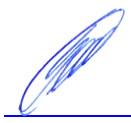


Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания от « 31 » августа 2021 г. Протокол № 1.

Зав. кафедры физического воспитания _____ Максименко И.Г./



Автор (составитель): канд. юрид. наук, доцент кафедры физического воспитания Анисимов А.В./



Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания
от « 31 » августа 2018 г. Протокол № 1.

И.о. зав. кафедры физического воспитания
Баканов М.В.



Автор (составитель): канд. юрид. наук, доцент кафедры физического воспитания Анисимов А.В.
Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания
от « — » августа 2018 г. Протокол № —.

И.о. зав. кафедры физического воспитания Баканов М.В.

Приложение

Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение высшего образования
Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИС-
ЦИПЛИНЕ

Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка Б.1.В.03 Б.1.В.22.1 Общая физическая подготовка
(элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту)

Общая физическая подготовка

Отформатировано: По центру

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Направленность программы «Физическая культура»

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения Заочная

Направление подготовки

38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

Направленность (профиль) программы

Управление социально-экономическими системами

Квалификация выпускника - бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

Отформатировано: подчеркивание

**Орехово-Зуево
2018-2021 г.**

1.1. 1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

<u>Код и наименование компетенции</u>	<u>Наименование индикатора достижения универсальной компетенции</u>
<u>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</u>	<u>УК-7.1 Знает: основные приемы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, закономерности функционирования здорового организма; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; основы пропаганды здорового образа жизни;</u> <u>УК-7.2 Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; разрабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма;</u> <u>УК-7.3 Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.</u>

Отформатировано: Шрифт: 10 пт, полужирный

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: По левому краю

<u>ОК-8</u>	<u>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</u>
-------------	---

<u>Уровни освоения компетенций</u>	<u>Показатели (планируемые) результаты обучения</u>
<u>Базовый</u>	<u>Знает ОК 8 Б 3:</u> – основные методики поддержки уровня физической подготовленности. <u>Умеет ОК 8 Б У:</u> – использовать физические упражнения для повышения уровня развития физических качеств. – Владет ОК 8 Б В: – основными подходами к обучению физическим упражнениям.
<u>Повышенный</u>	<u>Знает ОК 8 П 3:</u> – современные технологии поддержания уровня физической подготовки. <u>Умеет ОК 8 П У:</u> – использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности – Владет ОК 8 П В: – современными методами совершенствования физической подготовки.

Отформатировано: Шрифт: 10 пт
 Отформатировано: Шрифт: 10 пт
 Отформатировано: Шрифт: 10 пт
 Отформатировано: Шрифт: 10 пт
 Отформатировано: Шрифт: 10 пт
 Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

▲ Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

В результате изучения дисциплины студент должен обладать следующими компетенциями:	Коды формируемых компетенций
Профессиональные компетенции (ПК):	
– способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	ПК 2

Отформатировано: Шрифт: 10 пт
 Отформатировано: Шрифт: 10 пт
 Отформатировано: Шрифт: 10 пт
 Отформатировано: Шрифт: 10 пт
 Отформатировано: Шрифт: 10 пт

▲ В результате освоения этой дисциплины обучающийся должен:

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

- знать:**
 – основные методики обучения двигательным действиям;
уметь:
 – использовать физические упражнения для повышения уровня физических качеств;
владеть:
 – основными технологиями повышения уровня физической подготовленности;

Этапы (уровни), планируемые результаты освоения компетенций

ПК 2	– способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики
<u>Уровни освоения компетенций</u>	<u>Показатели (планируемые) результаты обучения</u>
<u>Базовый</u>	<u>Знает ПК 2 Б 3:</u> – основные технологии обучения двигательным действиям. <u>Умеет ПК 2 Б У:</u> – использовать физические упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. – Владет ПК 2 Б В: – основными технологиями повышения уровня физической подготовленности.
<u>Повышенный</u>	<u>Знает ПК 2 П 3:</u> – современные методы диагностики физического состояния организма. <u>Умеет ПК 2 П У:</u> – использовать технологии физической культуры для укрепления здоровья и повышения уровня физических качеств. – Владет ПК 2 П В: – методами технологиями совершенствования физического развития и физической подготовленности, а также методологией контроля за уровнем развития физических качеств.

Отформатировано: Шрифт: 10 пт
 Отформатировано: Шрифт: 10 пт
 Отформатировано: Шрифт: 10 пт
 Отформатировано: Шрифт: 10 пт
 Отформатировано: Шрифт: 10 пт
 Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Оценка уровня освоения компетенций на разных этапах их формирования проводится на основе дифференцированного контроля каждого показателя компетенции в рамках оценочных средств, приведенных в ФОС.

Оценка «5» и «4» соответствует повышенному уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «3» соответствует базовому уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству

Отформатировано: Шрифт: 10 пт
 Отформатировано: Шрифт: 10 пт
Отформатированная таблица
 Отформатировано: Шрифт: 10 пт
 Отформатировано: Шрифт: 10 пт
 Отформатировано: Шрифт: 10 пт
 Отформатировано: Шрифт: 10 пт
 Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Оценка «2» соответствует показателю «компетенция не освоена»

№ п/п	Наименование оценочного сред-	Краткая характеристика оценочного	Представление оценочного средства в	Критерии оценивания
-------	-------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	---------------------

	ства	средства	фонде	
<i>Оценочные средства для проведения текущего контроля</i>				
1	Тест (показатель компетенции «Знание»)	Система стандартизированных заданий, позволяющая измерить уровень знаний и умений обучающегося.	Тестовые задания	Оценка «Отлично» выставляется за тест, в котором выполнено более 90% заданий. Оценка «Хорошо» выставляется за тест, в котором выполнено более 75 % заданий. Оценка «Удовлетворительно» выставляется за тест, в котором выполнено более 60 % заданий. Оценка «Неудовлетворительно» выставляется за тест, в котором выполнено менее 60 % заданий.
2	Реферат (показатель компетенции «Умение»)	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Тематика рефератов	Оценка «Отлично»: используется основная литература по проблеме, дано теоретическое обоснование актуальности темы, проведен анализ литературы, показано применение теоретических положений в профессиональной деятельности, работа корректно оформлена (орфография, стиль, цитаты, ссылки и т.д.). Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т.д. – при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники. Оценка «Хорошо»: использована основная литература по теме (методическая и научная), дано теоретическое обоснование темы, раскрыто основное содержание темы, работа выполнена преимущественно самостоятельно, содержит проблемы применения теоретических положений в профессиональной деятельности. Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т.д. – при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники. Имеются недостатки, не носящие принципиального характера, работа корректно оформлена. Оценка «Удовлетворительно» - библиография ограничена, нет должного анализа литературы по проблеме, тема работы раскрыта частично, работа выполнена в основном самостоятельно, содержит элементы анализа реальных проблем. Не все рассматриваемые вопросы изложены достаточно глубоко, есть нарушения логической последовательности. Оценка «Неудовлетворительно» - не раскрыта тема работы. Работа выполнена несамостоятельно, носит описательный характер, ее материал изложен неграмотно, без логической последовательности, ссылок на литературные и нормативные источники
3	Доклад (показатель компетенции «Владение»)	Расширенное письменное или устное сообщение на основе совокудности ранее опубликованных исследований, научных и опытно-конструкторских работ или разработок, по соответствующей отрасли научных знаний, имеющих значе-	Тематика докладов	Оценка «Отлично» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, тема полностью раскрыта, проведено рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, язык изложения научен, соблюдается логичность и последовательность в изложении материала, использованы новейшие источники по проблеме, выводов четкие, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Основной шрифт абзаца, Шрифт: 10 пт, Цвет шрифта: Авто

3. Физическая подготовка, как основа содержания современного физического воспитания, связь с развитием физических качеств и обучением двигательным действиям, формированием определенной системы знаний.
4. Понятие о педагогических исследованиях в теории физического воспитания: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, хронометрирование, контрольные испытания (тестирование).
5. Подготовка к исследованию: выбор темы, тематический подбор литературы, определение задач исследования, разработка гипотезы, подбор испытуемых, выбор методов исследования.
6. Понятие здорового образа жизни, его структурные основания и компоненты, связь с укреплением и сохранением здоровья (физического, психического и нравственного), творческой социальной активностью.
7. Физическое воспитание как фактор формирования навыков и умений организации и ведении здорового образа жизни, воспитания интереса к занятиям физическими упражнениями, потребности в бережном отношении к собственному здоровью.
8. Понятие физической культуры личности, особенности ее формирования в процессе занятий физической культурой.
9. Образ жизни и здоровье.
10. Понятие об образе жизни, стиле жизни, факторах риска.
11. Влияние образа жизни на здоровье.
12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как целенаправленное поведение человека, направленное на укрепление здоровья и повышение резервных функций организма, способствующих качеству жизни и долголетию.
13. Факторы, обуславливающие ЗОЖ: движение, рациональное питание, положительные эмоции, отказ от вредных привычек.
14. Физическое развитие и физическая активность как важнейшие составляющие ЗОЖ.
15. Понятие о гиподинамии и адекватной физической нагрузке.
16. Модель мотивации здорового образа жизни.
17. Образ жизни как ведущий фактор, формирующий здоровье человека и его жизнедеятельность.
18. Формирование культуры инновационного мышления к формированию ЗОЖ.
19. Двигательная деятельность человека.
20. Семейная гармония здоровья.
21. Анатомо-физиологические особенности и формирование двигательного навыка на разных этапах онтогенеза.
22. История развития российских национальных видов спорта.
23. Основные тенденции в развитии национальных видов спорта.
24. Система национальных подвижных игр.

Текущий контроль

Тестовые задания

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный
 - А. на формирование правильной осанки;
 - Б. на гармоничное развитие человека;
 - В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие.
2. Основными признаками физического развития являются
 - А. антропометрические показатели;
 - Б. социальные особенности человека;
 - В. особенности интенсивности работы.
3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?
 - А. сила;
 - Б. быстрота;
 - В. стройность;
 - Г. выносливость;
 - Д. ловкость;
 - Е. гибкость.
4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям: А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность; Б. быстрота, ловкость, гибкость; В. сила, быстрота, стройность.
5. Выносливость – это А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени; Б. способность преодолеть внешнее сопротивление; В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности.
6. Быстрота – это
 - А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени; Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности.
7. Гибкость – это А. способность преодолевать внешнее сопротивление; Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности; В. способность выполнять движение с большой амплитудой.
8. Сила – это А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время; Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий; В. способность поднимать тяжелые предметы.
9. Под физическим качеством «ловкость» понимают А. способность точно дозировать величину мышечных усилий; Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность; В. освоить действие и сохранить равновесие.
10. Средства развития быстроты,

Отформатировано: Шрифт: Times New Roman, 10 пт, Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: интервал Перед: 0 пт, После: 0 пт, Междустр.интервал: одинарный

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано

Отформатировано

Отформатировано

Отформатировано

Отформатировано

Отформатировано

Отформатировано

Отформатировано: Шрифт: 10 пт, Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: интервал Перед: 0 пт, После: 0 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано

Отформатировано

Отформатировано

Отформатировано

Отформатировано

Отформатировано

Отформатировано

Отформатировано

Отформатировано: Шрифт: Times New Roman, 10 пт, Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: интервал Перед: 0 пт, После: 0 пт, Междустр.интервал: одинарный

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано

Отформатировано: Шрифт: 10 пт, Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: интервал Перед: 0 пт, После: 0 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано

Отформатировано

Отформатировано

Отформатировано

~~А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;~~

~~Б. бег на короткие дистанции;~~

~~В. подвижные игры;~~

~~11. Бег на длинные дистанции развивает А. ловкость; Б. быстроту; В. выносливость.~~

Тематика докладов:

1. Образ жизни и здоровье.
2. Понятие об образе жизни, стиле жизни, факторах риска.
3. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как целенаправленное поведение человека, направленное на укрепление здоровья и повышение резервных функций организма, способствующих качеству жизни и долголетию.
5. Факторы, обуславливающие ЗОЖ: движение, рациональное питание, положительные эмоции, отказ от вредных привычек.
6. Физическое развитие и физическая активность как важнейшие составляющие ЗОЖ.
7. Понятие о гиподинамии и адекватной физической нагрузке.
8. Модель мотивации здорового образа жизни.
9. Образ жизни как ведущий фактор, формирующий здоровье человека и его жизнедеятельность.
10. Формирование культуры инновационного мышления к формированию ЗОЖ.
11. Двигательная деятельность человека.
12. Семейная гармония здоровья.
13. Анатомо-физиологические особенности и формирование двигательного навыка на разных этапах онтогенеза.

Тематика рефератов:

1. Понятие физического воспитания как педагогического процесса, цель, задачи и основы учебного содержания.
2. Роль и значение физического воспитания в целостном педагогическом процессе, особенности его функциональной взаимосвязи с процессами обучения и образования.
3. Физическая подготовка, как основа содержания современного физического воспитания, связь с развитием физических качеств и обучением двигательным действиям, формированием определенной системы знаний.
4. Понятие о педагогических исследованиях в теории физического воспитания: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, хронометрирование, контрольные испытания (тестирование).
5. Подготовка к исследованию: выбор темы, тематический подбор литературы, определение задач исследования, разработка гипотезы, подбор испытуемых, выбор методов исследования.
6. Понятие здорового образа жизни, его структурные основы и компоненты, связь с укреплением и сохранением здоровья (физического, психического и нравственного), творческой социальной активностью.
7. Физическое воспитание как фактор формирования навыков и умений организации и ведения здорового образа жизни, воспитания интереса к занятиям физическими упражнениями, потребности в бережном отношении к собственному здоровью.
8. Понятие физической культуры личности, особенности ее формирования в процессе занятий физической культурой.

Схема соответствия типовых контрольных заданий и оцениваемых знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Формируемая компетенция	Показатели сформированности компетенции	Типовое контрольное задание
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК 8 — способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОЖ-8-зУК-7.1	Тестовые задания Вопросы к зачету
	УК-7.2ОЖ-8-у	Тематика рефератов Вопросы к зачету
	УК-7.ОЖ-8-зв	Тематика докладов Вопросы к зачету

Схема соответствия типовых контрольных заданий и оцениваемых знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Формируемая компетенция	Показатели сформированности компетенции	Типовое контрольное задание
ПК 2 — способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	ПК 2-з	Тестовые задания Вопросы к зачету
	ПК 2-у	Тематика рефератов
	ПК 2-в	Тематика докладов

1.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Отформатировано: Шрифт: 10 пт, Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт, Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт, Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт, Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт, Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт, Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт, Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт, Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт, Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт, Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт, Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт, Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт, Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт, Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт, Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт, Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт, Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт, Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт, Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт, Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт, Цвет шрифта: Авто

Отформатировано: Шрифт: 10 пт

Отформатировано: Шрифт: 10 пт, Цвет шрифта: Авто

1. Систематический контроль позволяет преподавателю вносить необходимые коррективы в объем и содержание занятий в ходе работы над ними или при последующем планировании.

2. Текущий контроль знаний обучающихся осуществляется в форме:

Теста

Реферата

Доклада, что позволяет оценивать качество формирования компетенции во время изучения дисциплины.

3. Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета и имеет целью определить степень достижения учебных целей по дисциплине.