

ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Высшая школа электроники и
компьютерных наук

Г. И. Радченко
09.07.2018

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к ОП ВО от 27.06.2018 №084-2408**

дисциплины ЭД.1.01 Физическая культура и спорт
для направления 02.03.02 Фундаментальная информатика и информационные технологии

уровень бакалавр **тип программы** Бакалавриат

профиль подготовки

форма обучения очная

кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 02.03.02 Фундаментальная информатика и информационные технологии, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.03.2015 № 224

Зав.кафедрой разработчика,

д.пед.н., доц.

(ученая степень, ученое звание)

09.04.2018

(подпись)

Е. А. Черепов

Разработчик программы,

к.пед.н., доц., доцент

(ученая степень, ученое звание,
должность)

09.04.2018

(подпись)

В. Ю. Кокин

СОГЛАСОВАНО

Директор института разработчика

д.биол.н., доц.

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой Системное программирование

д.физ-мат.н., проф.

(ученая степень, ученое звание)

09.04.2018

(подпись)

Л. Б. Соколинский

Челябинск

1. Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: • понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; • знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; • формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, 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 совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; • создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; • приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, изучается на протяжении 3 лет (5 семестров) и включает в себя следующие обязательные разделы: теоретический, практический и контрольный. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре (осваивается на практических занятиях). Содержит следующий перечень основных тем: - социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре; - социальные и биологические основы физической культуры; - здоровый образ и стиль жизни студентов; - психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры; - методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями; - общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики), лыжные гонки, плавание, спортивные игры. Состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию

самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности; Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы) |
|---|--|
| ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знать: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни |
| | Уметь: Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни |
| | Владеть: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности |

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана | Перечень последующих дисциплин, видов работ |
|---|---|
| Нет | Б.1.01 Физическая культура |

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 324 ч.

| Вид учебной работы | Всего часов | Распределение по семестрам в часах | | | | |
|-------------------------------|-------------|------------------------------------|----|----|----|----|
| | | Номер семестра | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Общая трудоёмкость дисциплины | 324 | 72 | 72 | 72 | 72 | 36 |
| <i>Аудиторные занятия</i> | 324 | 72 | 72 | 72 | 72 | 36 |
| Лекции (Л) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | |
|--|-----|-------|-------|-------|-------|-------|
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 324 | 72 | 72 | 72 | 72 | 36 |
| Лабораторные работы (ЛР) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Самостоятельная работа (СРС) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен) | - | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |

5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины | Объем аудиторных занятий по видам в часах | | | |
|-----------|---|---|---|-----|----|
| | | Всего | Л | ПЗ | ЛР |
| 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики) | 138 | 0 | 138 | 0 |
| 2 | Методический практикум | 16 | 0 | 16 | 0 |
| 3 | Лыжные гонки | 48 | 0 | 48 | 0 |
| 4 | Плавание | 58 | 0 | 58 | 0 |
| 5 | Спортивные игры | 64 | 0 | 64 | 0 |

5.1. Лекции

Не предусмотрены

5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---|--------------|
| 2-3 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта. | 4 |
| 4-5 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции. | 4 |
| 6-7 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции | 4 |
| 8-9 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Сдача контрольных нормативов – бег на 100 и 1000 м, прыжок в дл. с места (для определения уровня физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников). | 4 |
| 10-11 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование. | 4 |
| 12 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Кроссовый бег до 20 мин. | 2 |
| 13-14 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег переменной интенсивности до 3-х км. | 4 |

| | | | |
|-------|---|---|---|
| 15-16 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 3-х км. | 4 |
| 17-18 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Фартлек до 3 км. | 4 |
| 19-20 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Кроссовый бег в равномерном темпе до 3-х км. | 4 |
| 62 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Бег на средние дистанции: муж.-3 км., жен.-2 км., техника высокого старта, стартовое ускорение. | 2 |
| 63 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Эстафетный бег. | 2 |
| 64-65 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Эстафетный бег. | 4 |
| 66 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координацию. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 200-600 м. | 2 |
| 67-68 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 100-150 м. | 4 |
| 69-70 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 60 м. | 4 |
| 71-72 | 1 | Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую и функциональную подготовленность в легкоатлетических и гимнастических упражнения. | 4 |
| 73-74 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта. | 4 |
| 75-76 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции. | 4 |
| 77 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование. | 2 |
| 78 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 60 м | 2 |
| 79-80 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 100-150 м. | 4 |
| 81-82 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 200-600 м. | 4 |
| 83-84 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической | 4 |

| | | | |
|---------|---|--|---|
| | | направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий. | |
| 85-86 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий. | 4 |
| 87 | 1 | Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастике, лёгкой атлетике и методические знания и умения. | 2 |
| 132-133 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий. | 4 |
| 134-135 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Эстафетный бег. | 4 |
| 136 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 200-600 м. | 2 |
| 137-138 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 200-600 м | 4 |
| 139-140 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 150-200 м. | 4 |
| 141-142 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 60-100 м. | 4 |
| 143-144 | 1 | Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в лёгкой атлетике, гимнастике и методические знания и умения. | 4 |
| 145-146 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта. | 4 |
| 147 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции. | 2 |
| 148 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование. | 2 |
| 149-150 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Специальные беговые упражнения, эстафетный бег. | 4 |
| 151 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий. | 2 |
| 152 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий. | 2 |
| 153-154 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы | 4 |

| | | | |
|---------|---|---|---|
| | | препятствий. | |
| 155 | 1 | Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях, лёгкой атлетике. | 2 |
| 1 | 2 | Вводное занятие. Беседа "Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре". | 2 |
| 34-35 | 2 | Социальные и биологические основы физической культуры (часть 1,2). Методы организации индивидуальных занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. | 4 |
| 36 | 2 | Здоровый образ и стиль жизни студентов. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. | 2 |
| 49 | 2 | Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры. Методы самооценки работоспособности, утомления, усталости, регулирования психоэмоционального состояния, мышечной релаксации. | 2 |
| 97 | 2 | Оценить методические знания и умения при самоконтроле за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): ортостатическая, клиностатическая, Гарвардский степ-тест и т.д. | 2 |
| 107 | 2 | Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д. | 2 |
| 108 | 2 | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. | 2 |
| 37 | 3 | Лыжные гонки. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок. | 2 |
| 38 | 3 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход. | 2 |
| 39-41 | 3 | Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах. | 6 |
| 42 | 3 | Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах. | 2 |
| 43-44 | 3 | Лыжные гонки. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом. | 4 |
| 45 | 3 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью. | 2 |
| 46-47 | 3 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж-5 км, жен.-3 км. | 4 |
| 48 | 3 | Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в беге на лыжах. | 2 |
| 109 | 3 | Лыжные гонки. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок | 2 |
| 110-111 | 3 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход. | 4 |
| 112-113 | 3 | Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах | 4 |
| 114 | 3 | Лыжные гонки. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом | 2 |
| 115-116 | 3 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью. | 4 |

| | | | |
|---------|---|---|---|
| 117-118 | 3 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью | 4 |
| 119 | 3 | Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж-5 км, жен.-3 км | 2 |
| 120 | 3 | Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж-5 км, жен.-3 км | 2 |
| 29 | 4 | Плавание. Специальные упражнения на суше и на воде. | 2 |
| 30-31 | 4 | Плавание. Кроль на груди (положение тела, движения рук, ног). | 4 |
| 32-33 | 4 | Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений) | 4 |
| 55 | 4 | Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений). | 2 |
| 56-57 | 4 | Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений) | 4 |
| 58-59 | 4 | Плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты. | 4 |
| 60 | 4 | Плавание. Прохождение отрезков 50-100 м с соревновательной скоростью. | 2 |
| 61 | 4 | Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в плавании. | 2 |
| 98 | 4 | Плавание. Специальные упражнения на суше и на воде | 2 |
| 99-100 | 4 | Плавание. Брасс (положение тела, движения рук и ног). | 4 |
| 101-102 | 4 | Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений). Повороты | 4 |
| 103-104 | 4 | Плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты | 4 |
| 105 | 4 | Плавание. Прохождение отрезков 50-100 м с соревновательной скоростью | 2 |
| 106 | 4 | Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в плавании брассом и методические знания и умения | 2 |
| 121 | 4 | Плавание. Кроль на спине (положение тела, движения рук, ног). Повороты | 2 |
| 123-124 | 4 | Плавание. Кроль на спине (дыхание, общая координация движений) | 4 |
| 124-125 | 4 | Плавание. Кроль на спине (положение тела, движения рук и ног). | 4 |
| 160 | 4 | Комплексное плавание. Прохождение отрезков 4x50 м. повторным методом. Повороты | 2 |
| 161-162 | 4 | Комплексное плавание. Прохождение отрезков 4x50 м. повторным методом. Повороты | 4 |
| 21 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча. | 2 |
| 22-23 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча). | 4 |
| 24-25 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра. | 4 |
| 26-27 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра. | 4 |
| 28 | 5 | Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков в спортивных играх. | 2 |
| 50 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра. | 2 |
| 51-52 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 4 |
| 53-54 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 4 |
| 88-89 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра | 4 |
| 90-91 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 4 |

| | | | |
|---------|---|--|---|
| 92-93 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 4 |
| 94-95 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 4 |
| 96 | 5 | Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в спортивных играх. | 2 |
| 126 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра | 2 |
| 127-128 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 4 |
| 129-130 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 4 |
| 131 | 5 | Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в спортивных играх | 2 |
| 156 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра | 2 |
| 157-158 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 4 |
| 159 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 2 |

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Не предусмотрена

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

| Инновационные формы учебных занятий | Вид работы (Л, ПЗ, ЛР) | Краткое описание | Кол-во ауд. часов |
|--|---------------------------------|--|-------------------|
| Уроки взаимообучения Формы занятий: -организационно-деятельностные; - ролевые | Практические занятия и семинары | Каждый студент может выступать в роли преподавателя и проводит вводную часть урока (разминку) при изучении тем с 1 по 5 практического раздела. | 12 |
| Разбор конкретных ситуаций: - ситуации выбора; - ситуации опровержения | Практические занятия и семинары | Например, при изучении темы 2 практического раздела при обучении бегу с низкого старта преподаватель контролирует лишь время, а обучаемый сам выбирает оптимальное положение в стартовых колодках, и убеждается на практике в правильности или неправильности своего решения. Подобные приёмы используются при изучении всех тем практического раздела | 16 |
| Коллективные и групповые формы работы: - создание ситуации успеха при условии свободного выбора заданий удовлетворяет желание быть | Практические занятия и семинары | Например, при изучении темы 5 («Спортивные игры») практического раздела создаётся ситуация успеха при условии свободного выбора | 34 |

| | | | |
|--|---------------------------------|---|----|
| значимой личностью; - создание ситуации взаимопомощи, сопереживания, поиск контактов и сотрудничества, заинтересованность результатами коллективной работы | | заданий, что удовлетворяет желание быть значимой личностью (амплуа нападающего, защитника, вратаря). | |
| Творческие задания | Практические занятия и семинары | На методико-практических занятиях выполняются творческие задания при организации работы в малых группах (например, методы оценки и коррекции осанки и телосложения). | 12 |
| Другое: Внеаудиторные интерактивные методы обучения: | Практические занятия и семинары | Соревнования по видам спорта и судейство этих соревнований с участием студентов /студентами/ | 14 |
| Использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук | Практические занятия и семинары | Использование знаний по физике, анатомии, биологии и других наук (понятий «траектория», «инерция», «уско-рение», аэробное и анаэробное энергообеспечение и др.) при изучении практического раздела по темам 1-5. Например, перед студентом ставится проблема – если выполнять какое-либо упражнение в режиме анаэробного энергообеспечения, то через какой промежуток времени произойдёт снижение её эффективности? | 12 |

Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: В НИЦ ИСТиС проводятся научные исследования по выявлению уровня состояния кардиореспираторной системы студентов в различные периоды учебного года, результаты которых используются при определении индивидуальных физических нагрузок разной мощности в учебных занятиях по дисциплине "Физическая культура и спорт".

7. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

| Наименование разделов дисциплины | Контролируемая компетенция ЗУНы | Вид контроля (включая текущий) | №№ заданий |
|---|--|---|---|
| Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности | ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения | Тест, зачёт – (второй и четвёртый семестры) | 1. Бег на 100 м. - муж. и жен.; 2. Бег на 1000 м. - муж., жен.; 3. Подтягивание на перекладине - муж. (кол-во раз); 4. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. - |

| | | | |
|---|---|--------------------------------|---|
| (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики) | полноценной социальной и профессиональной деятельности | | жен. (кол-во раз). 5. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (с опорой высотой до 50 см. жен. -кол-во раз). 6.Прыжок в длину с места (см) - муж., жен. 7.Упражнения на гибкость (жен., муж.). 8.Упражнения со скакалкой (жен., муж.). 9.Тест Купера (12-минутное передвижение – ходьба. бег) - муж. жен. |
| Методический практикум | ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Тест, зачёт – (первый семестр) | <p>1.Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре.</p> <p>2.Социальные и биологические основы физической культуры. Методы организации индивидуальных занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью</p> <p>Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. 3.Здоровый образ и стиль жизни студентов. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</p> <p>4.Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры. Методы самооценки работоспособности, утомления, усталости, регулирования психоэмоционального состояния, мышечной релаксации.</p> <p>5.Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями: Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д. 6.Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе: Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</p> |
| Лыжные гонки | ОК-8 способностью использовать методы и средства физической | Тест | 1.Бег на лыжах - муж. - 5 км., жен. - 3 км. 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в |

| | | | |
|-----------------|---|--------------------------------|---|
| | культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | передвижении на лыжах различными стилями. |
| Плавание | ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Тест, зачёт – (пятый семестр) | 1. Проплыть 50 м. (муж. и жен.). 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в плавании различными стилями. |
| Спортивные игры | ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Тест, зачёт – (третий семестр) | 1. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в спортивных играх. 2. Продемонстрировать технико-тактические действия в спортивных играх. |

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

| Вид контроля | Процедуры проведения и оценивания | Критерии оценивания |
|---|---|---|
| Тест, зачёт – (второй и четвёртый семестры) | Во втором семестре на 71-м и 72-м учебном занятии студенты 1-го курса основного отделения сдают нормативы в беге на 100 и 1000 м. и силовые нормативы – мужчины подтягивание на перекладине, женщины – поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 минуту). Во втором семестре на 71-м и 72-м учебном занятии студенты 1-го курса специального медицинского отделения сдают норматив в 12-минутном передвижении по местности (бег, ходьба) по Куперу, прыжках со скакалкой и силовые нормативы - подтягивание на перекладине – мужчины, сгибание и разгибание рук от опоры высотой 50 см. – женщины. В 4-м семестре на 143-м и 144-м учебном занятии студенты 2-го курса основного отделения сдают нормативы в беге на 100 м. и 1000 м. и силовые нормативы – мужчины подтягивание на перекладине, женщины – поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 минуту). Студенты специального медицинского отделения в 4-м семестре на 143-м и 144-м учебном занятии сдают норматив в 12-минутном передвижении по | Зачтено: посещаемость практических учебных занятий в объёме предусмотренном ФГОС, выполнение контрольных нормативов и овладение двигательными умениями и навыками не ниже 3-х баллов Не зачтено: посещаемость практических учебных занятий в объёме меньшем, чем предусмотрено ФГОС, выполнение контрольных нормативов и овладение двигательными умениями и навыками ниже 3-х баллов |

| | | |
|--------------------------------|---|--|
| | местности (бег, ходьба) по Куперу, прыжках со скакалкой и силовые нормативы - подтягивание на перекладине – мужчины, сгибание и разгибание рук от опоры высотой 50 см. – женщины. | |
| Тест, зачёт – (первый семестр) | На 34,35, 36, 49, 97, 107 и 108 учебных методико-практических занятиях после краткого изложения учебного материала студенты выполняют практические задания, по результатам которых преподавателем оценивается уровень овладения учебным материалом. | Зачтено: знания методических основ и умения использовать их на практике Не зачтено: фрагментарные знания методических основ и неумение использовать их на практике |
| Тест | На контрольном учебном занятии (№48 - во втором семестре и № 120 - в четвёртом семестре) студенты преодолевают размеченную и промаркированную дистанцию на время. Преподаватель фиксирует время каждого студента и оценивает двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах. | Зачтено: выполнение контрольного норматива не ниже , чем на 3 балла и за сформированность двигательных умений и навыков в передвижении на лыжах Не зачтено: выполнение контрольного норматива ниже , чем на 3 балла и за несформированность двигательных умений и навыков в передвижении на лыжах |
| Тест, зачёт – (пятый семестр) | На контрольном учебном занятии (№ 61 - во втором семестре, № 106 - в четвёртом и № 161-162 в 5-м семестре) студенты по 2-3 человека (в зависимости от количества предоставленных дорожек) проплывают дистанцию. Преподаватель по секундомеру фиксирует время и оценивает сформированность двигательных умений и навыков в плавании. | Зачтено: выполнение контрольного норматива не ниже, чем на 3 балла и сформированность двигательных умений и навыков в плавании. Не зачтено: выполнение контрольного норматива ниже, чем на 3 балла и несформированность двигательных умений и навыков в плавании. |
| Тест, зачёт – (третий семестр) | На контрольном учебном занятии (№ 28 - в первом семестре, № 96 - в третьем семестре и № 131 - в четвёртом семестре) студенты в двусторонней или парной игре демонстрируют игровые двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия. По окончании игры преподаватель оценивает взаимодействия игроков и технику выполнения игровых действий. | Зачтено: умение игроков согласованно и технично взаимодействовать на спортивной площадке Не зачтено: неумение игроков взаимодействовать на спортивной площадке и неумение выполнять технические действия. |

7.3. Типовые контрольные задания

| Вид контроля | Типовые контрольные задания |
|---|---|
| Тест, зачёт – (второй и четвёртый семестры) | 1.Бег на 100 м. - муж. и жен.; 2. Бег на 1000 м. - муж., жен.; 3. Подтягивание на перекладине - муж. (кол-во раз); 4. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. - жен. (кол-во раз). 5. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (с опорой высотой до 50 см. жен. -кол-во раз). 6.Прыжок в длину с места (см) - муж., жен. 7.Упражнения на гибкость (жен., муж.). 8.Упражнения со скакалкой (жен., муж.). 9.Тест Купера (12-минутное передвижение – ходьба. бег) - муж. жен. Контрольные нормативы 1-2 курсы (лёгкая атлетика, гимнастика.doc |
| Тест, зачёт – (первый семестр) | 1.Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре. 2.Социальные и биологические основы физической культуры. |

| | |
|--------------------------------|---|
| | <p>Методы организации индивидуальных занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью</p> <p>Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.</p> <p>3.Здоровый образ и стиль жизни студентов.</p> <p>Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</p> <p>4.Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры.</p> <p>Методы самооценки работоспособности, утомления, усталости, регулирования психоэмоционального состояния, мышечной релаксации.</p> <p>5.Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями:</p> <p>Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д.</p> <p>6.Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе:</p> <p>Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. методический практикум для изучения в 1-5 семестрах.doc</p> |
| Тест | <p>1.Бег на лыжах - муж. - 5 км., жен. - 3 км. 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах различными стилями.</p> <p>Контрольные нормативы 1-2 курсы - лыжи.doc</p> |
| Тест, зачёт – (пятый семестр) | <p>1.Проплыть 50 м. (муж. и жен.). 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в плавании различными стилями.</p> <p>Контрольные нормативы 1-2 курсы - плавание.doc</p> |
| Тест, зачёт – (третий семестр) | <p>1.Продемонстрировать двигательные умения и навыки в спортивных играх. 2. Продемонстрировать технико-тактические действия в спортивных играх.</p> <p>Контрольные нормативы 1-2 курсы - сп. игры.doc</p> |

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 478, [1] с.

б) дополнительная литература:

1. Физическая культура студента Учеб. для вузов М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др.; Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2001. - 446,[1] с. ил.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет Учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений Л. П. Матвеев. - 4-е изд., стер. - СПб.; Краснодар; М.: Лань: Омега-Л.; 2004. - 158, [1] с. ил.
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты Л. П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и доп. - СПб. и др.: Лань, 2005. - 377, [1] с.

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.
<https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1>

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

2. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.
<https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1>

Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы | Наименование разработки | Наименование ресурса в электронной форме | Д (се ло авт / с |
|---|---------------------------|--|--|------------------|
| 1 | Дополнительная литература | Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры [Текст] Ч. 1 : курс лекций по направлениям 49.03.01 "Физ. культура" и 44.03.01 "Пед. образование" / Е. А. Черепов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2015 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000540009 Объем 69, [1] с. : ил., граф. + электрон. версия | Электронный каталог ЮУрГУ | Лог Авт |
| 2 | Основная литература | Стовба, И. Р. Лыжная подготовка для студентов основного отделения [Текст] : учеб. пособие / И. Р. Стовба, Н. В. Столярова, Л. Л. Брехова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2013 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000526500 я7п П12 | Электронный каталог ЮУрГУ | Лог Авт |
| 3 | Основная литература | Павленко, С. Н. Совершенствование технических приемов волейбола [Текст] : учеб. пособие / С. Н. Павленко, И. Р. Стовба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Спортивное совершенствование ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2011 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000508908 | Электронный каталог ЮУрГУ | Лог Авт |
| 4 | Основная литература | Севостьянов, Д. Ю. Обучение плаванию на занятиях физической культурой [Текст] : учеб. пособие по специальностям "Банк. дело", "Журналистика", "Менеджмент", "Торг. дело", "Упр. персоналом" / Д. Ю. Севостьянов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000539663 Объем 40, [2] с. : ил. + электрон. версия | Электронный каталог ЮУрГУ | Лог Авт |
| 5 | Дополнительная литература | Стовба, И. Р. Развитие физических качеств у студентов [Текст] : учеб. пособие по направлению "Экономика" и др. направлениям / И. Р. Стовба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : | Электронный каталог ЮУрГУ | Лог Авт |

| | | | | |
|---|---------------------------|---|---|-----------|
| | | Издательский Центр ЮУрГУ , 2014 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000532917 Объем 61, [2] с. | | |
| 6 | Дополнительная литература | Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебн. пособие/А.В. Родин., Д.В. Губа. - М.: Советский спорт, 2009.- 168 с. https://e.lanbook.com/book/4106#book_name | Электронно-библиотечная система Издательства Лань | Лон Ав |
| 7 | Дополнительная литература | Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/В.Д. Фискалов. - М.:Советский спорт, 2010. - 392 с.:ил. https://e.lanbook.com/book/10839#book_name | Электронно-библиотечная система Издательства Лань | Лон Ав |

9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

Перечень используемых информационных справочных систем:

Нет

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий | № ауд. | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий |
|---------------------------------|----------------------|--|
| Практические занятия и семинары | 1 Баскетбол.зал (ДС) | Залы по видам спорта, тренажёры, мячи, ракетки |
| Практические занятия и семинары | ЛАМ (УСК) | Беговые дорожки, секундомер. |
| Практические занятия и семинары | 05 (УСК) | Плавательные дорожки, пенопластовые доски для рук, ног, секундомер. |
| Практические занятия и семинары | 101/ДС (ДС) | Лыжный инвентарь, секундомер |
| Практические занятия и семинары | 305 (ДС) | Динамометр, спирометр, рулетка и др. |