**ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета
Филиал г. Миасс
Электротехнический

ЮУрГУ
Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Войнов И. В.
Пользователь: voinoviv
Дата подписания: 27.12.2021

И. В. Войнов

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** 1.О.00 Физическая культура
**для направления** 27.03.04 Управление в технических системах
**уровень** Бакалавриат
**форма обучения** заочная
**кафедра-разработчик** Социально-гуманитарные и правовые дисциплины

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 27.03.04 Управление в технических системах, утверждённым приказом Минобрнауки от 31.07.2020 № 871

Зав.кафедрой разработчика,
д.юрид.н., проф.

ЮУрГУ
Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Соловьев С. Г.
Пользователь: solovevsg
Дата подписания: 24.12.2021

С. Г. Соловьев

Разработчик программы,
старший преподаватель

ЮУрГУ
Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Ившин В. Л.
Пользователь: ivshinvl
Дата подписания: 23.12.2021

В. Л. Ившин

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления
к.техн.н., доц.

ЮУрГУ
Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Голощапов С. С.
Пользователь: goloshchapovss
Дата подписания: 27.12.2021

С. С. Голощапов

Миасс

## 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; -овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; -приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту. Для достижения и решения поставленных задач важнейшей составляющей педагогического процесса по физическому воспитанию становится личностно-ориентированное взаимодействие преподавателя и студента на основе дифференцированного и индивидуального подходов, как в дозировании физической нагрузки, так и в выборе средств физкультурно-спортивной деятельности.

## Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, изучается на протяжении 6 семестра и включает в себя следующие обязательные разделы: практический, контрольный. Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): гимнастика (упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности), лёгкая атлетика (отдельные виды), спортивные игры (отдельные виды). Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения 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 |
|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знает: закономерности функционирования здорового организма; практические основы физической культуры<br>Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и |

| | |
|---|---|
| | условий реализации профессиональной деятельности<br>Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана | Перечень последующих дисциплин, видов работ |
|---|---|
| Нет | Не предусмотрены |

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 2 з.е., 72 ч., 12,25 ч. контактной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | Распределение по семестрам в часах |
|---|---|---|
| | | Номер семестра |
| | | 6 |
| Общая трудоёмкость дисциплины | 72 | 72 |
| *Аудиторные занятия:* | 8 | 8 |
| Лекции (Л) | 0 | 0 |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 8 | 8 |
| Лабораторные работы (ЛР) | 0 | 0 |
| *Самостоятельная работа (СРС)* | 59,75 | 59,75 |
| с применением дистанционных образовательных технологий | 0 | |
| Подготовка к тестированию по теме "Гимнастика" | 10 | 10 |
| Подготовка к тестированию по теме "Спортивные игры" | 10 | 10 |
| Подготовка к зачету | 15,75 | 15.75 |
| Подготовка к тестированию по теме "Физическая культура" | 10 | 10 |
| Подготовка к тестированию по теме "Легкая атлетика" | 14 | 14 |
| Консультации и промежуточная аттестация | 4,25 | 4,25 |
| Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен) | - | зачет |

## 5. Содержание дисциплины

| № | Наименование разделов дисциплины | Объем аудиторных занятий по видам в часах |
|---|---|---|

| раздела | | Всего | Л | ПЗ | ЛР |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Гимнастика | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 2 | Легкая алетика | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3 | Спортивные игры. | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 4 | Контрольный | 2 | 0 | 2 | 0 |

### 5.1. Лекции

Не предусмотрены

### 5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Гимнастика. Изучение понятий физических качеств (сила, гибкость). Общефизическая и специальная физическая подготовка. | 2 |
| 2 | 2 | Лёгкая атлетика. Виды легкой атлетики. Правила проведения соревнований. | 2 |
| 3 | 3 | Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Изучение правил игры. | 2 |
| 4 | 4 | Оценка уровня теоретической подготовки по основным разделам дисциплины. | 2 |

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС | | | |
|---|---|---|---|
| Подвид СРС | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс | Семестр | Кол-во часов |
| Подготовка к тестированию по теме "Гимнастика" | ЭУМД, осн. лит. 1,2 доп. лит. 5, 8 | 6 | 10 |
| Подготовка к тестированию по теме "Спортивные игры" | ЭУМД, осн. лит. 1,2 доп. лит. 6 | 6 | 10 |
| Подготовка к зачету | ЭУМД, осн. лит. 1,2, доп. лит. 7, 8 | 6 | 15,75 |
| Подготовка к тестированию по теме "Физическая культура" | ЭУМД, осн. лит. 1, 2, 3 | 6 | 10 |
| Подготовка к тестированию по теме "Легкая атлетика" | ЭУМД, осн. лит. 1,2 доп. лит. 7 | 6 | 14 |

## 6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

| № | Се- | Вид | Название | Вес | Макс. | Порядок начисления баллов | Учи- |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

| КМ | местр | контроля | контрольного мероприятия | | балл | | тыва-ется в ПА |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 6 | Текущий контроль | Тестирование. Гимнастика | 1 | 10 | Тестирование проводится по теме "Гимнастика". Каждый студент должен ответить на 10 вопросов. Правильный ответ 1 балл. Вопросы находятся в файле "Тест. Гимнастика". | зачет |
| 2 | 6 | Текущий контроль | Тестирование. Легкая атлетика. | 1 | 10 | Тестирование проводится по теме "Легкая атлетика". Каждый студент должен ответить на 10 вопросов. Правильный ответ 1 балл. Вопросы находятся в файле "Тест. Легкая атлетика". | зачет |
| 3 | 6 | Текущий контроль | Тестирование. Спортивные иры. | 1 | 10 | Тестирование проводится по теме "Спортивные игры". Каждый студент должен ответить на 10 вопросов. Правильный ответ 1 балл. Вопросы находятся в файле "Тест. Спортивные игры". | зачет |
| 4 | 6 | Текущий контроль | Тестирование. Физическая культура. | 1 | 10 | Тестирование проводится по теме "Физическая культура.". Каждый студент должен ответить на 10 вопросов. Правильный ответ 1 балл. Вопросы находятся в файле "Тест. Физическая культура.". | зачет |
| 5 | 6 | Бонус | Бонусное задание | - | 0 | Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %. Перечень мероприятий для начисления "Бонус-рейтинга" находится в приложении. | зачет |
| 6 | 6 | Проме-жуточная аттестация | Зачет | - | 12 | Выполнение основных требований к зачету: выполнение контрольных мероприятий осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводятся итоги, возможна сдача недостающих контрольных мероприятий. Зачёт выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося должен быть больше или равен 60 %. Максимальная оценка за зачет - 12 баллов. | зачет |

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения | Критерии оценивания |
|---|---|---|
| зачет | Зачёт выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося по текущему контролю определяется как средний рейтинг обучающегося по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям с учётом их сложности (веса) | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

### 6.3. Оценочные материалы

| Компетенции | Результаты обучения | № КМ | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| УК-7 | Знает: закономерности функционирования здорового организма; практические основы физической культуры | + | + | + | + | + | + |
| УК-7 | Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | + | + | + | + | + | + |
| УК-7 | Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | + | + | + | + | + | + |

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

**Печатная учебно-методическая документация**

*а) основная литература:*

Не предусмотрена

*б) дополнительная литература:*

Не предусмотрена

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

1. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура [Электронный ресурс] / Юж.-Урал. гос. ун-т. – Электрон. дан. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2012 – . – Режим доступа: http://vestnik.susu.ru/edu
2. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] : науч.-метод. журн. / Воронеж. гос. пед. ун-т. – Воронеж : Изд-во ВГПУ, 2010 – . – Режим доступа: http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337. – Загл. с экрана

*г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

1. Физическая культура : учебо-методический комплекс дисциплины / Сост. В. Л. Ившин. - Миасс : ЭТФ ЮУрГУ, 2004. - 28 с.

*из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

1. Физическая культура : учебо-методический комплекс дисциплины / Сост. В. Л. Ившин. - Миасс : ЭТФ ЮУрГУ, 2004. - 28 с.

**Электронная учебно-методическая документация**

| № | Вид литературы | Наименование ресурса в электронной форме | Библиографическое описание |
|---|---|---|---|
| 1 | Основная литература | Электронно-библиотечная | Авдеева, М. С. Физическая культура : учебное пособие / М. С. Авдеева. — Киров : ВятГУ, 2017. — 112 с. — Текст : |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | система издательства Лань | электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/164432 (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. |
| 2 | Основная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/179192 (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. |
| 3 | Основная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Пягай, Л. П. Методические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» : учебное пособие / Л. П. Пягай. — Омск : Омский ГАУ, 2020. — 115 с. — ISBN 978-5-89764-856-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/136154 (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. |
| 4 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 2 — 2020. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154151 (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. |
| 5 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/115679 (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. |
| 6 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-5802-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156397 (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. |
| 7 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Кравчук, В. И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / В. И. Кравчук. — Челябинск : ЧГИК, 2013. — 183 с. — ISBN 978-5-94839-402-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/177732 (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. |
| 8 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Соколовский, Р. В. Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики : учебно-методическое пособие / Р. В. Соколовский, Л. В. Соколовская. — 2-е изд., испр. и доп. — Сургут : СурГПУ, 2013. — 123 с. — ISBN 978-5-93190-301-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/151929 (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. |

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

## 8. 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 | 204 (3) | Бицепс-машина – 1 шт. Блок для мышц спины (верхняя тяга) – 2 шт. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 2 шт. Блочная рамка – 1 шт. Блочная рамка одинарная – 1 шт. Голень-машина сидя – 1 шт. Голень-машина стоя – 1 шт. Грудь-машина – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Комбинированный станок с разгружением – 2 шт. Рычажная тяга сидя – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Твистер машина – 1 шт. Тренажер для кистей рук – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-разгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-сгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц брюшного пресса – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Тренажер для ягодичных, приводящих и отводящих мышц бедра стоя – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Трицепс машина (французский жим) – 1 шт. |
| Практические занятия и семинары | 116 (3) | Ворота с сеткой передвижные металлические (футбол) Стойки мобильные (баскетбол) – 2 шт. Стойки передвижные без крепления к полу (волейбол) – 2 шт. Табло универсальное (баскетбол, футбол, волейбол) Сетка разделительная (волейбол) |
| Практические занятия и семинары | 207 (3) | Велотренажер – 1 шт |
| Практические занятия и семинары | 124 (3) | Гак машина – 1 шт. Гантельный ряд 12-50 кг – 1 шт. Голень сидя – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Диски обрезиненные – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Жим ногами углом 45 градусов – 1 шт. Комбинированный станок – 1 шт. Машина Смита – 1 шт. Рамка для приседания – 1 шт. Рычажная тяга – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для жима сидя – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима под углом вверх – 1 шт. Скамейка для пресса регулируемая – 1 шт. Скамейка для приседания – 1 шт. Скамейка регулируемая – 2 шт. Скамейка Скотта – 1 шт. Станок для разгибания спины – 1 шт. Стойка под грифы – 1 шт. Стойка под диски – 1 шт. Стойка с набором гантелей – 1 шт. Т-образная тяга – 1 шт. Тренажер для мышц груди и задних дельт – 1 шт. |