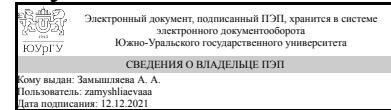


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Институт естественных и точных
наук



А. А. Замышляева

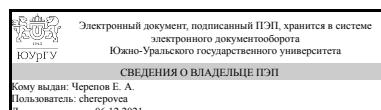
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины ЭД.1.01.01 Физическая культура и спорт
для направления 18.03.01 Химическая технология
уровень бакалавр тип программы Академический бакалавриат
профиль подготовки
форма обучения очная
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье**

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению
подготовки 18.03.01 Химическая технология, утверждённым приказом Минобрнауки
от 11.08.2016 № 1005

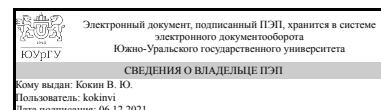
Зав.кафедрой разработчика,
д.пед.н., доц.

Е. А. Черепов



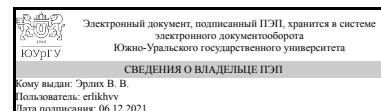
Разработчик программы,
к.пед.н., доцент

В. Ю. Кокин



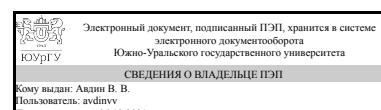
СОГЛАСОВАНО
Директор института
разработчика
д.биол.н., доц.

В. В. Эрлих



Зав.выпускающей кафедрой
Экология и химическая
технология
д.хим.н., проф.

В. В. Авдин



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-ценостного 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 самостоятельных занятиях - СРС). 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

самодеятельности 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) |
|--|--|
| OK-8 способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>Знать:Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p>Уметь:Использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>Владеть:Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p> |

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., 328 ч.

| Вид учебной работы | Всего часов | Распределение по семестрам в часах | | | | |
|-------------------------------|-------------|------------------------------------|----|----|----|----|
| | | Номер семестра | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Общая трудоёмкость дисциплины | 328 | 72 | 72 | 72 | 72 | 40 |
| Аудиторные занятия: | 288 | 64 | 64 | 64 | 64 | 32 |
| Лекции (Л) | 16 | 8 | 8 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | |
|--|-----|-------|-------|-------|-------|-------|
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 272 | 56 | 56 | 64 | 64 | 32 |
| Лабораторные работы (ЛР) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Самостоятельная работа (CPC) | 40 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Подготовка к зачёту | 40 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 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) | 96 | 4 | 92 | 0 |
| 2 | Методический практикум | 14 | 0 | 14 | 0 |
| 3 | Лыжные гонки | 44 | 4 | 40 | 0 |
| 4 | Плавание | 66 | 4 | 62 | 0 |
| 5 | Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол) | 68 | 4 | 64 | 0 |

5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия | Кол-во часов |
|----------|-----------|---|--------------|
| 1 | 1 | "Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре" | 2 |
| 2 | 1 | «Социальные и биологические основы физической культуры». | 2 |
| 3 | 3 | «Здоровый образ и стиль жизни студентов» | 2 |
| 4 | 3 | «Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры» | 2 |
| 5 | 4 | «Самоконтроль за функциональным состоянием организма» | 2 |
| 6 | 4 | «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе (часть 1)». | 2 |
| 7 | 5 | «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе (часть 2)». | 2 |
| 8 | 5 | «Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями». | 2 |

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 | 4 |

| | | | |
|---------|---|---|---|
| | | направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции | |
| 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. Кросс -2000 м. | 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 |
| 51-52 | 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 |
| 53-54 | 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 |
| 55-56 | 1 | Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую и функциональную подготовленность в легкоатлетических и гимнастических упражнения. Контрольные нормативы - бег на 100 и 1000 м, подтягивания -ю., подниман. тул. из пол. лёжа - д. | 4 |
| 57-58 | 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 |
| 59-60 | 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 |
| 61-62 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование. Повторный бег на отрезках 60 м | 4 |
| 63 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения. Тест К.Купера | 2 |
| 64-65 | 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 |
| 66-68 | 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. | 6 |
| 114-116 | 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. | 6 |
| 117-119 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической | 6 |

| | | | |
|---------|---|--|---|
| | | направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Эстафетный бег. | |
| 120 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения. Тест К. Купера | 2 |
| 121-122 | 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 |
| 123-124 | 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, финиширование | 4 |
| 125-126 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Специальные беговые упражнения, эстафетный бег. | 4 |
| 1 | 2 | Вводное занятие. Беседа "Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре". | 2 |
| 28 | 2 | Преодолеть дистанцию в беге на 2000 м. с ЧСС в диапазоне 130-155 уд/мин. (режим энергообеспечения – аэробный) в равномерном темпе. Зафиксировать в «Паспорте здоровья» показатели объективного и субъективного характера – частота дыхания, наличие или отсутствие потоотделения, самочувствие, окраска кожного покрова, время восстановления по ЧСС после бега и др. | 2 |
| 39 | 2 | Методика составления комплексов упражнений различной направленности, используемых в малых формах занятий и вводной части учебного занятия (общая разминка). Составить и провести с учебной группой комплексы упражнений: - утренняя гигиеническая гимнастика; - физкультминутки, физкультпаузы; - ОРУ (общеразвивающие упражнения) Кросс 2 км. | 2 |
| 40 | 2 | Оценить методические знания и умения при самоконтроле за функциональным состоянием организма. Выполнить комплекс упражнений силовой направленности, состоящий из 8-10 упражнений. Метод организации занятия - «по станциям». На каждой «станции» выполнить по два сета. Паузы отдыха между упражнениями и сетами регулировать по показателям ЧСС. Каждое следующее упражнение начинать при ЧСС = 110 уд/мин. | 2 |
| 87 | 2 | Выполнить 5-ти минутный Гарвардский степ-тест. Оценить по результатам теста уровень своего функционального состояния. Медленный бег 2 км. | 2 |
| 88 | 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.. Провести учебно-тренировочное занятие по избранному виду спорта или системе физических упражнений | 2 |
| 99 | 2 | Провести учебно-тренировочное занятие по избранному виду спорта или системе физических упражнений с использованием показателей объективного и субъективного характера по выбору с направленностью: - гигиенической; - рекреационной; - спортивной. | 2 |
| 29 | 3 | Лыжные гонки. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок. | 2 |
| 30 | 3 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход. | 2 |
| 31-33 | 3 | Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах. | 6 |
| 34 | 3 | Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах. | 2 |
| 35-36 | 3 | Лыжные гонки. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, | 4 |

| | | | |
|---------|---|--|---|
| | | скользящим шагом. | |
| 37-38 | 3 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж-5 км, жен.-3 км. | 4 |
| 89 | 3 | Лыжные гонки. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок | 2 |
| 90-91 | 3 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход. | 4 |
| 92-93 | 3 | Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом | 4 |
| 94-96 | 3 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью. | 6 |
| 97-98 | 3 | Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж-5 км, жен.-3 км | 4 |
| 22 | 4 | Плавание. Специальные упражнения на суше и на воде. | 2 |
| 23-24 | 4 | Плавание. Кроль на груди (положение тела, движения рук, ног). | 4 |
| 25-26 | 4 | Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений) | 4 |
| 27 | 4 | Плавание. Кроль на груди (прохождение отрезков 5x50 м) | 2 |
| 46 | 4 | Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений). | 2 |
| 47-48 | 4 | Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений) | 4 |
| 49-50 | 4 | Плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты. | 4 |
| 78-80 | 4 | Плавание. Браss (положение тела, движения рук и ног). | 6 |
| 81-83 | 4 | Плавание. Браss (дыхание, общая координация движений). Повороты | 6 |
| 84-86 | 4 | Плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты | 6 |
| 100 | 4 | Плавание. Специальные упражнения на суше и на воде | 2 |
| 101 | 4 | Плавание. Кроль на спине (положение тела, движения рук, ног). Повороты | 2 |
| 102-103 | 4 | Плавание. Кроль на спине (дыхание, общая координация движений) | 4 |
| 104 | 4 | Плавание. Кроль на спине (положение тела, движения рук и ног). | 2 |
| 131-133 | 4 | Плавание. Комплексное плавание - 500 м | 6 |
| 134-135 | 4 | Комплексное плавание. Прохождение отрезков 4x50 м. повторным методом. | 4 |
| 136 | 4 | Плавание. Выполнение контрольного норматива на дистанции 50 м. | 2 |
| 17 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча. | 2 |
| 18-19 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча). | 4 |
| 20-21 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра. | 4 |
| 41 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра. | 2 |
| 42-43 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 4 |
| 44-45 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 4 |
| 69-70 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра | 4 |
| 71-72 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 4 |
| 73-74 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 4 |
| 75-77 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 6 |
| 105-107 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра | 6 |

| | | | |
|---------|---|---|---|
| 108-110 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 6 |
| 111-113 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 6 |
| 127-129 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра | 6 |
| 130 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 2 |

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС | | |
|---|--|--------------|
| Вид работы и содержание задания | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) | Кол-во часов |
| Домашнее задание - 1. Оценить своё физическое развитие и тип телосложения (антропометрический метод – метод индексов Кетле, Брука, формула Бернгарда, ИМТ). 2. Сравнить с табличными данными и зафиксировать индивидуальный уровень физического развития. 3. Составить программу тренировочного учебного занятия оздоровительной направленности по теме «Оздоровительная ходьба и бег на 3 км.», руководствуясь следующими методическими принципами: - постепенного повышения тренировочной нагрузки; - индивидуализации. | ЭУМД, уч. мет. пос. 4, с. 31-39 | 4 |
| Домашнее задание - 1.Оценить свою двигательную активность за неделю (только физкультурно-спортивная деятельность) по следующим критериям: по количеству затраченного времени (в часах), по преодолеваемому расстоянию (количеству тысяч шагов), по затратам энергии (ккал.); 2. Определить свои суточные энергозатраты (использовать таблицы по видам деятельности + расчёт основного обмена веществ). Определить калорийность своего суточного рациона (использовать таблицы по видам продуктов). | ЭУМД, доп. лит. 5, с. 82-84, 58-59, 76-81; ЭУМД, уч. мет. пос. 4, с. 16-21 | 3 |
| Домашнее задание - 1.Оценить свою физическую подготовленность (по результатам выполненных в сентябре контрольных нормативов – скоростно-силовые способности: бег на 100 м., прыжок в дл. с места; выносливость: бег на 1000 м.). 2. Сравнить с табличными данными и зафиксировать индивидуальный уровень физической | ПУМД, осн. лит. 1, гл. 24, с. 436--468 | 2 |

| | | |
|--|--|---|
| подготовленности по следующим группам – «очень низкий», «низкий», «ниже среднего», «средний», «выше среднего», «высокий», «очень высокий». | | |
| Домашнее задание - Компьютерное тестирование по теме «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе» | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 60-74; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 24, с. 436--468; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 8, с. 143--147 | 1 |
| Домашнее задание - Компьютерное тестирование по теме "Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре" | ЭУМД, доп. лит. 5, с. 8-14; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 1, с. 5-26; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 24, с. 436--468 | 1 |
| Домашнее задание - 1.Оценить динамику общей физической подготовленности на период с 1-го по 4-й семестр. Сравнить с показателями по семестрам в «Паспорте здоровья». 2. Составить план-конспект учебного занятия (вводная, основная, подготовительная части) по избранному виду спорта или системе физических упражнений | ПУМД, осн. лит. 1, гл. 24, с. 436--468; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 8, с. 143--147 | 3 |
| Домашнее задание - Компьютерное тестирование по теме «Социальные и биологические основы физической культуры». | ЭУМД, доп. лит. 5, с. 8-43; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 82-84, 58-59, 76-81; ЭУМД, уч. мет. пос. 4, с. 16-21 | 1 |
| Домашнее задание - 1. Оценить свою работоспособность по субъективным показателям (ощущениям). 2. Оценить свою работоспособность по объективным показателям (ЧСС в покое, ортостатическая и клиностатическая пробы). | ЭУМД, доп. лит. 5, с. 125-133; | 3 |
| Домашнее задание - изучение темы «Социальные и биологические основы физической культуры». | ЭУМД, доп. лит. 5, с. 8-43; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109 | 4 |
| Домашнее задание - Компьютерное тестирование по теме «Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры» | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 125-133; | 1 |
| Домашнее задание - изучение темы «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе» | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 60-74; | 4 |
| Домашнее задание - изучение темы «Здоровый образ и стиль жизни студентов» | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 44-59; | 3 |
| Домашнее задание - изучение темы «Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры» | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174 | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Домашнее задание - Компьютерное тестирование по теме «Здоровый образ и стиль жизни студентов» | ЭУМД, уч. мет. пос. 4, с. 31-39; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 44-59; | 1 |
| Домашнее задание - изучение темы "Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре" | ЭУМД, доп. лит. 5, с. 8-14; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 1, с. 5-26 | 5 |

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

| Инновационные формы учебных занятий | Вид работы (Л, ПЗ, ЛР) | Краткое описание | Кол-во ауд. часов |
|---|---------------------------------|---|-------------------|
| Коллективные и групповые формы работы: - создание ситуации успеха при условии свободного выбора заданий удовлетворяет желание быть значимой личностью; - создание ситуации взаимопомощи, сопереживания, поиск контактов и сотрудничества, заинтересованность результатами коллективной работы | Практические занятия и семинары | Например, при изучении темы 5 («Спортивные игры») практического раздела создаётся ситуация успеха при условии свободного выбора заданий, что удовлетворяет желание быть значимой личностью (амплуа нападающего, защитника, вратаря). | 34 |
| 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 |
| 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 |
| Другое: Внеаудиторные интерактивные методы обучения: | Практические занятия и семинары | Соревнования по видам спорта и судейство этих соревнований с участием студентов /студентами/ | 14 |
| 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 | 12 |

| | | | | |
|--------------------|---------------------------------|--|----------|----|
| | | | раздела. | |
| 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 |

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 (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики) | ОК-8 способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1.Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ). 2. Выполнение контрольных нормативов. | 1; 2; 3; 4; 5: 6; 7; 8; 9; 10: 11. |
| Методический практикум | ОК-8 способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Выполнение методико-практических заданий | 1; 2; 3; 4; 5: 6. |
| Лыжные гонки | ОК-8 способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1.Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ). 2. Выполнение контрольных нормативов. | 1; 2. |
| Плавание | ОК-8 способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной | 1.Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ). 2. Выполнение контрольных | 1; 2. |

| | деятельности | нормативов. | |
|--|--|--|---|
| Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол) | ОК-8 способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ). | 1; 2. |
| Все разделы | ОК-8 способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Компьютерное тестирование | 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11. |
| Все разделы | ОК-8 способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Бонус | Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях |
| Все разделы | ОК-8 способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Зачёт 1,2,3,4,5 семестры - текущий контроль | 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11. |

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

| Вид контроля | Процедуры проведения и оценивания | Критерии оценивания |
|--|---|---|
| 1.Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ). 2. Выполнение контрольных нормативов. | <p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости.</p> <p>Под руководством преподавателя индивидуально для каждого выбирается оптимальная тренировочная нагрузка (объём, интенсивность, паузы отдыха) для повышения уровня физической и функциональной подготовленности. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. 5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма; 4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности; 3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма.</p> <p>Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий; 2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма. 1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны.</p> <p>Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма. 0 баллов - неявка студента. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет в первом семестре – 15 заданий, во втором – 6 заданий, в третьем – 12 заданий, в 4-м -7 заданий, в 5-м - 6 заданий. Максимальное количество баллов в 1-м семестре - 75, во 2-м - 30, в 3-м - 60, в 4-м - 35, в 5-м - 30. Весовой коэффициент мероприятия – 60% Выполнение контрольных нормативов. В первом семестре</p> |
|--|--|

| | | |
|--|--|---|
| | <p>на 8 и 9 учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения исходного уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 8-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), прыжки в дл. с места (юн; дев). На 9-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За три выполненных норматива выставляется средняя оценка по 5-ти балльной системе. Максимальное количество баллов = 15. Весовой коэффициент мероприятия = 30%. В третьем семестре на 63-м учебном занятии вновь определяются исходные и конечные показатели физической и функциональной подготовленности (12-ти минутный тест К. Купера.). Критерии оценивания: норматив оценивается от 1 до 5 баллов. Максимальное количество баллов = 5. Весовой коэффициент мероприятия = 30%.</p> | |
| Выполнение методико-практических заданий | <p>На методико-практических занятиях студенты изучают методы организации индивидуальных занятий с оздоровительной, рекреационной, восстановительной и спортивной направленностью. Определяют мощность физической нагрузки по ЧСС индивидуально. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов. 5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью; 2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме; 3. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме; 4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса; 5.Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. 4. балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок и методов самоконтроля; 2.Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма; 3. Дополнительный материал по изучаемой теме используется фрагментарно.</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>4. При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки; 5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний в тренировке. 3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок и методов самоконтроля; 2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма; 3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля; 4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы; 5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме. 2 балла - 1.</p> <p>Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок и методов самоконтроля; 2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны; 3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях. 1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок и методов самоконтроля; 2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приемов самоконтроля. 3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие; 0 баллов - невыполнение студента. Количество МПЗ соответствует объему изучаемого раздела дисциплины, определенному РПД – и составляет в первом семестре - 4 задания, во втором – 4, в третьем – 4, в четвертом – 2. Максимальное количество баллов в 1-м семестре - 20, во 2-м - 20, в 3-м - 20, в 4-м - 10. Весовой коэффициент мероприятия – 60%</p> | |
| <p>1. Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ). 2. Выполнение контрольных нормативов.</p> | <p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по лыжным гонкам, преодолевая определенную дистанцию с использованием различных видов ходов (одновременный безшажный, одношажный, двушажный, четырехшажный; попеременный двухшажный; «коньковый»), а</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не засчитано: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p> |

также спусков с горы и подъёмов («ёлочкой», «лесенкой»), поворотов и торможений («плугом», полу-плугом»). При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. 5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма; 4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности; 3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма.

Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий; 2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма. 1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны.

Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность»,

| | | |
|--|--|--|
| | <p>предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма. 0 баллов - неявка студента. Количество ДУТЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД и составляет во втором семестре - 10 заданий, в четвёртом – 10. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5-ти баллов. Максимальное количество баллов во 2-м и 4-м семестрах составляет по 50 в каждом. Весовой коэффициент мероприятия – 60% На 38 учебном занятии во втором семестре и на 98-м в 4-м семестре студенты выполняют норматив в беге на лыжах - муж-5 км., жен. - 3 км. Результат норматива оценивается по 5-ти балльной системе, Максимальное количество баллов мероприятия = 5. Весовой коэффициент = 30%</p> | |
| 1.Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ). 2. Выполнение контрольных нормативов. | <p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) с использованием различных стилей плавания – «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «комплексное» плавание. Студенту ставятся задачи, как правило, сначала технические (движение рук и ног, постановка вдоха и выдоха в воду, работа ног, общая координация движений, поворот и отталкивание от стенки бассейна, старт из воды и прыжком со стартовой тумбы), а потом тактические и физические. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. 5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма; 4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности; 3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма.</p> <p>Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий; 2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма. 1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны.</p> <p>Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма. 0 баллов - неявка студента. Количество ДУТЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД и составляет в первом семестре - 6 заданий, во втором – 5, в третьем – 9; в четвёртом – 5, пятом - 6. Максимальное количество баллов в 1-м семестре составляет 30, во 2-м - 25, в 3-м - 45, в 4-м - 20, в 5- м - 30. Весовой коэффициент мероприятия – 60%. На 132 занятии студенты выполняют норматив в плавании на 50 м вольным стилем. Результат норматива оценивается от 1 до 5 -ти баллов. Максимальный бал = 5. Весовой коэффициент мероприятия = 30%.</p> | |
| Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ). | <p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по различным игровым видам спорта – футбол, волейбол, баскетбол. После того, как преподаватель определит в каком амплуа (роли) будет выступать игрок, студенту ставят игровую задачу, которую он будет решать в процессе двусторонней игры. При заменах игрока и в перерывах действия игрока корректируются, либо уточняются. Задачи представляют из себя технико-тактические приёмы и действия команды в защите и</p> | <p>Зачтено: Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p> |

| | | |
|-------|---|--|
| | <p>нападении. Также задачи могут ставиться студенту индивидуально как технические, так и тактические. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. 5 баллов – высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на высоком уровне, выполнены все технико-тактические индивидуальные и командные действия; 4 балла - высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на достаточном уровне, позволяющем решать поставленные задачи, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с небольшими ошибками; 3 балла - достаточно хорошая индивидуальная физическая подготовленность для решения поставленных задач, технические элементы спортивных игр выполнены с небольшими ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с грубыми ошибками; 2 балла - индивидуальная физическая подготовленность не позволяет решать поставленные задачи, технические элементы спортивных игр выполнены с грубыми ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия не выполнены; 1 балл - индивидуальная физическая подготовленность недостаточна, не выполнены технические элементы спортивных игр, технико-тактические индивидуальные и командные действия отсутствуют; Невыполненное ДУТЗ = 0 Количество ДУТЗ соответствует объему изучаемого раздела дисциплины, определенному РПД и составляет в первом семестре - 5 заданий, во втором – 5, третьем – 9, четвертом – 9, пятом - 4. Максимальное количество баллов в 1-м и 2-м семестрах по 25 в каждом, в 3-м и 4-м - по 45 в каждом, в 5-м - 20 . Весовой коэффициент мероприятия – 60%</p> | |
| Бонус | <p>Студент предоставляет копии документов, подтверждающих участие в мероприятии. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Максимальная величина бонус-рейтинга</p> | <p>Зачтено: +5% - участие в физкультурно-массовых мероприятиях факультета; +10% - участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд факультета по видам спорта;</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | +15% | +15% - участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта; +6% - выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак; +8% - выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак. Не зачтено: ----- |
| Зачёт 1,2,3,4,5 семестры - текущий контроль | <p>При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Для этого предусмотрено КРМ зачёта – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов. Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине. Тем самым студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля</p> | <p>Отлично: Отлично: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 85.....100%</p> <p>Хорошо: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 75.....84%</p> <p>Удовлетворительно: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60.....74%</p> <p>Неудовлетворительно: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0.....59%</p> |
| Компьютерное тестирование | <p>Компьютерное тестирование. Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время. Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. 6 правильных ответов из десяти определяются как проходной балл. 5 и менее пяти правильных ответов определяются как "тест не пройден". Максимальный балл =10</p> <p>На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Весовой коэффициент мероприятия = 10%</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p> |

7.3. Типовые контрольные задания

| Вид контроля | Типовые контрольные задания |
|---------------------------|---|
| 1.Выполнение двигательных | 1.Выполнить специальные легкоатлетические беговые и прыжковые |

| | |
|---|---|
| учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ). 2. Выполнение контрольных нормативов. | <p>упражнения; 2. Выполнить общеразвивающие (О.Р.У) гимнастические упражнения в комплексе – силовые, скоростные, координационные, на проявления гибкости; 3. Продемонстрировать технику низкого и высокого старта; 4. Продемонстрировать технику «выбегания» из положения низкого и высокого старта; 5. Продемонстрировать технику бега на короткие дистанции -30, 60 и 100 м. 6. Продемонстрировать технику финиширования в беге на короткие дистанции; 7. Продемонстрировать умение преодолевать средние дистанции (2 и 3 км) в равномерном темпе; 8. Продемонстрировать умение преодолевать средние дистанции (2 и 3 км) в переменном темпе («фартлек»); 9. Продемонстрировать умение преодолевать средние дистанции (2 и 3 км) в равномерном темпе по пересечённой местности и с преодолением естественных препятствий; 10. Продемонстрировать умения выполнять силовые упражнения с собственной «массой» тела на гимнастических снарядах – скамьях, перекладине, консольных брусьях, «шведской» стенке и др. 11. Продемонстрировать умения выполнять силовые упражнения на тренажёрах различного типа – маятникового, блочного, пневмо- и со «свободными» весами – гирями, гантелями, дисками, штангой.</p> <p>Тест Купера.DOCX; Контрольные нормативы 1-2 курсы (лёгкая атлетика, гимнастика.doc</p> |
| Выполнение методико-практических заданий | <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.</p> <p>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.</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 изциальному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</p> |
| 1. Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ). 2. Выполнение контрольных нормативов. | <p>1. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах: - выполнение одновременных ходов - безшажный, одношажный, двухшажный, четырёхшажный; - выполнение попеременного двухшажного хода; - выполнение упражнения «коньковым» ходом; - выполнение упражнения «спуск с горы»; - выполнение упражнения «подъём в гору» «лесенкой»,</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>«ёлочкой»; - выполнение упражнения «повороты» «переступанием», «полу-плугом»; - выполнение упражнения «торможение», «плугом», «полу-плугом»; - преодолеть дистанцию в равномерном темпе; - преодолеть дистанцию в переменном темпе; 2. Преодолеть дистанцию 3 км (жен), 5 км (муж) с рациональным использованием различных ходов в зависимости от рельефа местности.</p> <p>Контрольные нормативы 1-2 курсы - лыжи.doc</p> |
| 1.Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ). 2. Выполнение контрольных нормативов. | <p>1.Продемонстрировать двигательные умения и навыки в плавании: - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение «выдох в воду и вдох под левую или правую руку» в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение «старт с бортика бассейна, со стартовой «тумбы»; - выполнить упражнение «поворот» боком, сальто; - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение «старт из воды» в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании брассом; - выполнить упражнение «выдох в воду и вдох» в плавании брассом; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании брассом; 2. Проплыть дистанцию 50 м: - брассом в равномерном и переменном темпе; - кролем на спине в равномерном и переменном темпе; - кролем на груди в равномерном и переменном темпе. 3. Проплыть дистанцию 150 м с использованием изученных стилей в плавании (комплексное плавание).</p> <p>Контрольные нормативы 1-2 курсы - плавание.doc</p> |
| Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ). | <p>1.Продемонстрировать двигательные умения и навыки в спортивных играх: - баскетболе и футболе – ведение и передачи мяча, удары по мячу и броски мяча; - волейболе – подачи и передачи мяча, удары по мячу 2. Продемонстрировать технико-тактические действия в спортивных играх: - баскетболе и футболе – «заслоны», командный и индивидуальный «прессинг», игра в защите, игра в нападении; - волейболе – постановка «блока», командная игра в защите и нападении</p> <p>Контрольные нормативы 1-2 курсы - сп. игры.doc</p> |
| Бонус | |
| Зачёт 1,2,3,4,5 семестры - текущий контроль | <p>1.Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре. 2.Социальные и биологические основы физической культуры. 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. 3.Здоровый образ и стиль жизни студентов. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. 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.</p> <p>6.Общая физическая и спортивная подготовка студентов в</p> |

| | |
|---------------------------|--|
| | 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. Контрольные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации...doc |
| Компьютерное тестирование | 1. Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре. 2. Социальные и биологические основы физической культуры. 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. 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. 4. Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры. Методы самооценки работоспособности, утомления, усталости, регулирования психоэмоционального состояния, мышечной релаксации. 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. ТЗ-5 семестр -ФВиЗ.docx; ТЗ - 1 семестр -ФВиЗ.docx; ТЗ-3 семестр - ФВиЗ.docx; ТЗ-2 семестр-ФВиЗ.docx; ТЗ-4 семестр - ФВиЗ.docx |

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

a) основная литература:

- 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:

- 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.

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

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

- Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол) : учебно-методическое пособие / Ю. Н. Емельянова, И. Е.

Коновалов, О. В. Матвиенко [и др.]. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019.
— 171 с.

2. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол :
учебно-методическое пособие / составители В. В. Чеботарев, А. В. Чеботарев.
— Липецк : Липецкий ГПУ, 2017. — 119 с.

3. Васельцова, И. А. Методико-практические занятия по дисциплине
«Физическая культура» : учебно-методическое пособие / И. А. Васельцова. —
Самара : СамГУПС, 2015. — 87 с.

4. Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам
спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Д. А. Шатунов. —
Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. — 127 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и
методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры
(баскетбол) : учебно-методическое пособие / Ю. Н. Емельянова, И. Е.
Коновалов, О. В. Матвиенко [и др.]. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019.
— 171 с.

2. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол :
учебно-методическое пособие / составители В. В. Чеботарев, А. В. Чеботарев.
— Липецк : Липецкий ГПУ, 2017. — 119 с.

3. Васельцова, И. А. Методико-практические занятия по дисциплине
«Физическая культура» : учебно-методическое пособие / И. А. Васельцова. —
Самара : СамГУПС, 2015. — 87 с.

4. Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам
спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Д. А. Шатунов. —
Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. — 127 с.

Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы | Наименование ресурса в электронной форме | Библи |
|---|---------------------------|--|---|
| 1 | Дополнительная литература | Электронный каталог ЮУрГУ | Стовба, И. Р. Развитие физических качеств у студентов [Текст] : учеб. г.; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, [2] с. : ил. + электрон. версия http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000532917 Образец записи в рефератах : http://www.lib.susu.ac.ru/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=default&DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&refid=000532917 |
| 2 | Основная литература | Электронный каталог ЮУрГУ | Севостьянов, Д. Ю. Обучение плаванию на занятиях физической культуры "Менеджмент", "Торг. дело", "Упр. персоналом" / Д. Ю. Севостьянов ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, [2] с. : ил. + электрон. версия http://virtua.lib.susu.ru/cgi-bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=default&DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&refid=000532917 |
| 3 | Основная литература | Электронный каталог ЮУрГУ | Павленко, С. Н. Совершенствование технических приемов волейбола [ун-т, Каф. Спортивное совершенствование ; ЮУрГУ Выходные данные http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000508908 http://www.lib.susu.ac.ru/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=default&DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&refid=000508908">http://www.lib.susu.ac.ru/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=default&DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&refid=000508908 |

| | | | |
|---|---------------------------|---|---|
| | | | 1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&rc |
| 4 | Основная литература | Электронный каталог ЮУрГУ | Стовба, И. Р. Лыжная подготовка для студентов основного отделения [Текст] / Каф. Физ. воспитание ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательство ЮУрГУ, 2011. — 1112 с. — URL: http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000526500 языки: русский — ISBN 978-5-91056-265-0 — Библиотечный инвентарный номер: 100618104222181&skin=default&lang=ru 1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&rc |
| 5 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Паначев, В. Д. Социально-биологические основы физической культуры / ПНИПУ, 2010. — 163 с. — ISBN 978-5-398-00438-0. — Текст : электронный // https://e.lanbook.com/book/161019 |

9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

Het

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 | 05 (УСК) | Плавательные дорожки, пенопластовые доски для рук, ног, секундомер. |
| Практические занятия и семинары | 305 (ДС) | Динамометр, спирометр, рулетка и др. |
| Практические занятия и семинары | 1 Баскетбол.зал (ДС) | Залы по видам спорта, тренажёры, мячи, ракетки |
| Практические занятия и семинары | 101 (ДС) | Лыжный инвентарь, секундомер |
| Практические занятия и семинары | ЛАМ (УСК) | Беговые дорожки, секундомер. |