ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
ЮУрГУ
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Латвина О. В.
Пользователь: latvinaov
Дата подписания: 26.04.2022

О. В. Латвина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.00 Физическая культура
для направления 08.03.01 Строительство
уровень Бакалавриат
форма обучения очно-заочная
кафедра-разработчик Гуманитарные, естественно-научные и технические дисциплины

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, утверждённым приказом Минобрнауки от 31.05.2017 № 481

Зав.кафедрой разработчика, к.филос.н., доц.

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
ЮУрГУ
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Рябова И. Г.
Пользователь: riabovaig
Дата подписания: 26.04.2022

И. Г. Рябова

Разработчик программы, к.филос.н., доц., заведующий кафедрой

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
ЮУрГУ
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Рябова И. Г.
Пользователь: riabovaig
Дата подписания: 25.04.2022

И. Г. Рябова

Нижневартовск

1. Цели и задачи дисциплины

Цель — физического воспитания студентов высших учебных заведений является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Задачи дисциплины: • понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; • формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; • овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; • обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; • приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Краткое содержание дисциплины

1. Легкая атлетика Ознакомление студентов с содержанием программ по физическому воспитанию в филиале ЮУрГУ. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств. Сдача нормативов по физической подготовленности. 2. Настольный теннис Правила игры в настольный теннис. Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры. Сдача нормативов по технике игры. 3. Лыжная подготовка Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. 4. Атлетическая подготовка Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров, эллипсоида и т.д. Сдача нормативов по физической подготовленности.

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: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни Умеет: устанавливать приоритеты и планировать на их основе занятия физической культурой и фитнесом в целях повышение физической и умственной работоспособности, адаптации к

	внешним факторам; выбирать средства и методы физического воспитания для профессионально - личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни

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., 32,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		6
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
Аудиторные занятия:	32	32
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	35,75	35,75
с применением дистанционных образовательных технологий	0	
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	35,75	35.75
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	легкая атлетика	10	0	10	0

2	настольный теннис	6	0	6	0
3	лыжная подготовка	8	0	8	0
4	атлетическая подготовка	8	0	8	0

5.1. Лекции

Не предусмотрены

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
12-13	1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения.Бег на средние и длинные дистанции.Общефизическая подготовка.Развитие физических качеств.	4
14-16	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения.Бег на средние и длинные дистанции.Общефизическая подготовка.Развитие физических качеств.	6
9-10	2	Совершенствование техники игры в настольный теннис. Учебные игры.	4
11	2	Совершенствование техники игры. Контрольные нормативы. Учебные игры.	2
5-6	3	Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости.	4
7-8	3	Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля.Развитие выносливости.	4
1-2	4	Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.	4
3-4	4	Контрольные нормативы по ОФП.	4

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
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	1. 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 2. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-	6	35,75

	02483-8. — URL: https://urait.ru/bcode/449973 3. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.]. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=511522		

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

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

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи-тыва-ется в ПА
1	6	Проме-жуточная аттестация	практические занятия	-	15	начисление 1 балл за практические занятия;	зачет
2	6	Текущий контроль	практические занятия	1	35	1. начисление 1 балл за практические занятия; 2. сдача контрольных нормативов по разделам программы 3. премиальные баллы: - 100 % посещение занятий - 5 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 5 баллов; - участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов; - систематические занятия физической культурой - 5 баллов.	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Начисление баллов за контрольные нормативы.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	начисление баллов за практические занятия	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ	
		1	2
УК-7	Знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	+	+

УК-7	Умеет: устанавливать приоритеты и планировать на их основе занятия физической культурой и фитнесом в целях повышение физической и умственной работоспособности, адаптации к внешним факторам; выбирать средства и методы физического воспитания для профессионально -личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	+	+
УК-7	Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни	+	+

Типовые контрольные задания по каждому 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. 1.Физическая культура, спорт – наука и практика (ЭБС «Лань». – URL: http://e.lanbook.com/
2. 2. Физическая культура, спорт в современном мире: проблемы и решения (ЭБС «Лань». –URL: http://e.lanbook.com/
3. 3. Культура физическая и здоровье (ЭБС «Лань». –URL: http://e.lanbook.com/

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Физическая культура: подготовительная часть занятия: Учебное пособие / Авт.-сост: Самоловова Н.В., Самоловов Н.А. – Нижневартовск: НГГУ, 2021. – 72 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная 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
2	Основная литература	Образовательная платформа Юрайт	Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — URL: https://urait.ru/bcode/449973
3	Дополнительная	Электронно-	Гелецкая, Л.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]

	литература	библиотечная система Znanium.com	: учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.]. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=511522

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

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		№ п/п Наименование имущества 1 Скамья 2 Скамья гимнастическая 3 Мяч 4 Стойка для приседаний со штангой 5 Стойка для штанги 6 Стол для настольного тенниса с сеткой 7 Стол теннисный складной Family 16 (синий) 8 Лыжи беговые Tisa Top UNIVERSAL с креплениями Salomon SNS Active 9 Лыжные палки алюминиевые Spine 10 Рюкзак ВИТИМ 80 0612000038 11 Спальный мешок TUNDRA 0612000034 12 Спальный мешок АРКТИКА-ОДЕЯЛО 13 Страховочная система 14 Тент 6х10м 15 Лапы боксерские ГринХилл 16 Мат для занятий растяжкой 17 Мяч баскетбольный 18 Пояс атлетический 19 Сетка волейбольная усиленная 2,8 плетеная 20 Сетка для настольного тенниса STIGA 21 Степ-платформ Аэрофит 22 Фонарь налобный MASTER 23 Гири чугунные 12кг 8 кг 24 Гриф для гантелей 25 Секундомер 26 Обруч массажный складной с портативным компьютером 27 Автомат - макет АКМ 28 Вешалка для одежды 29 Скамейки 30 Стул 31 Шторка для душевой 32 Коврик резиновый
Практические занятия и семинары		№ п/п Название Модель, технические характеристики 1. Атлетик жим тренажер для голени в положении сидя 2. Атлетик-тяга тренажер для мышц спины Пулемет 3. Гимнастическая стенка с турником (металлическая) 4. Гимнастическая стенка с турником (металлическая) 5. Гриф гнутый 6. Гриф прямой олимпийский 7. Гриф прямой олимпийский 8. Гриф прямой тренировочный 9. Гриф прямой тренировочный 10. Пирамида для гантелей 11. Супержим жим ногами универсальный 12. Тренажер для бицепса (парта) 13. Тренажер для кистей рук 14. Тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра МВ 15. Тренажер для сгибателей бедра на свободных весах 16. Тренажер для спины (стоя под углом) ПС48 17. Турник 18. Турник - брусья навесной 19. Тяга универсальная (на плитках) 20. Степпер Horizon Dynamic 208 21. Велоэргометр Vision E1500 Deluxe 2009 22. Вибромассажер электрический 23. Тренажер для мышц спины и пресса с гидравлическим приводом R-1 24. Тренажер Римский стул 25. Эллиптический эргометр