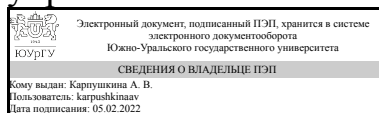


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Высшая школа экономики и
управления



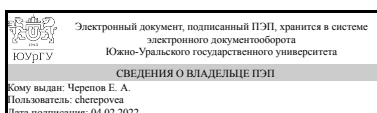
А. В. Карпушкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины Б.1.01 Физическая культура
для специальности 38.05.02 Таможенное дело
уровень специалист тип программы Специалитет
специализация Организация таможенного контроля
форма обучения заочная
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

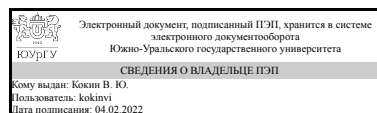
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.05.02 Таможенное дело, утверждённым приказом Минобрнауки от 17.08.2015 № 850

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



Е. А. Черепов

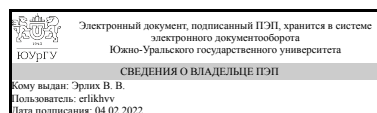
Разработчик программы,
к.пед.н., доц., доцент



В. Ю. Кокин

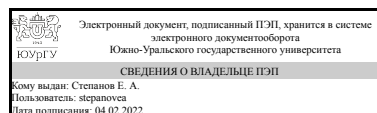
СОГЛАСОВАНО

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



В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой
Таможенное дело
к.экон.н., доц.



Е. А. Степанов

Челябинск

1. Цели и задачи дисциплины

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

Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, изучается на протяжении 6-го семестра и включает в себя следующие обязательные разделы: практический и контрольный. Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики), лыжные гонки, плавание, спортивные игры. Состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности; Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)
ОК-10 готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать:научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
	Уметь:выбирать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни
	Владеть:средствами и методами физического воспитания с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования 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	Б.1.31 Безопасность жизнедеятельности

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.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		6
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	8	8
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	8	8
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	64	64
Домашнее задание. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, н/теннис, бадминтон). Двусторонняя или парная игра	8	8
Подготовка к зачёту.	12	12
Домашнее задание. Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Упражнения с отягощениями и на гимнастических снарядах.	10	10

Домашнее задание. Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Бег в равномерном темпе -3-5 км.	10	10
Домашнее задание. Плавание. Комплексное плавание - 400 м.	8	8
Домашнее задание. Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). ОРУ, повторный бег на 60-100 м.	2	2
Домашнее задание. Лыжные гонки. Прохождение дистанции до 5-ти км. с использованием различных видов лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.	14	14
Вид итогового 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	Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики).	2	0	2	0
2	Лыжные гонки	2	0	2	0
3	Плавание	2	0	2	0
4	Методический практикум. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) специалиста.	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	Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). 1. Бег на 100 м. - муж. и жен.; 2. Равномерный бег 2000 м. (жен.), 3000 м. (муж); 3. Подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола - муж. (кол-во раз); 4. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. - жен. (кол-во раз).	2
2	2	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 3-5 км.	2
3	3	Плавание. Общая координация движений различными стилями плавания. Комплексное плавание до 600 м.	2
4	4	Методический практикум. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) специалиста - оценка аэробных возможностей студента (тест К. Купера)	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
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Бег в равномерном темпе 3-5 км.	ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, мет. пос. для студ. 1., с. 152-162	10
Компьютерное тестирование	ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63; ЭУМД, мет. пос. для студ. 1., с. 152-162; ЭУМД, осн. лит. 2., с. 8-26; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 6-31; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 10-41; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 48-133; ЭУМД, доп. лит. 7, с. 4-52	1
Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, н/теннис, бадминтон) ведение, передачи мяча, волана, удары по мячу, волану.	ЭУМД, осн. лит. 3, с. 10-41; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 48-133	8
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Упражнения с отягощениями и на гимнастических снарядах.	ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-55; ЭУМД, мет. пос. для студ. 1., с. 152-162	10
Плавание. Комплексное плавание - 400 м.	ЭУМД, доп. лит. 4, с. 6-31.	8
Подготовка к зачёту. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов.	ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63; ЭУМД, мет. пос. для студ. 1., с. 152-162; ЭУМД, осн. лит. 2., с. 8-26; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 6-31; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 10-41; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 48-133; ЭУМД, доп. лит. 7, с. 4-52	11
Лыжные гонки. Прохождение дистанции до 5-ти км. с использованием различных видов лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.	ЭУМД, осн. лит. 2., с. 8-26	14
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). О.Р.У, повторный бег на 60-100 м.	ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63;	2

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Проектно-исследовательская технология	Самостоятельная работа студента	В процессе лично-ориентированной самостоятельной работы студент в рамках деятельностного подхода использует различные педагогические методы	4

		исследования (антропометрические, функциональные пробы, росто-весовые индексы и др.) для сбора, обобщения, анализа данных о состоянии своего физического развития и функциональной подготовленности для дальнейшего рационального использования своих физических резервов в практических занятиях по физической культуре с целью их совершенствования. На основе выявленных исходных данных, а также знаний и компетенций студент (под руководством преподавателя) проектирует свою дальнейшую физкультурно-спортивную деятельность по тому или иному направлению.	
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).	0,35
Использование Интернет-ресурсов	Самостоятельная работа студента	Преподавателем конкретно каждому студенту даются задания по поиску информации по каждому разделу РПД, как в локальной сети (электронный ЮУрГУ), так и в интернете. Используя эти данные (под руководством преподавателя), студент может организовать свои самостоятельные практические занятия по разным разделам РПД	2
Использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук	Практические занятия и семинары	Использование знаний по физике, анатомии, биологии и других наук (понятий «траектория», «инерция», «ускорение» и др.) при изучении практического раздела по темам 1-4. Например, ставится проблема: если бежать кросс в использованием преимущественно анаэробного энергообеспечения организма, то через какое время работу заданной мощности придётся прекратить?	1
Уроки взаимобучения 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 4 практического раздела	0,3
Блочно-модульная технология	Самостоятельная работа студента	Ориентирована на различные виды самостоятельной, посильной работы студента. Например, выполнять домашние задания по разделам РПД: раздел 1 - "Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики)", раздел 2 - "Лыжные гонки", раздел 3 - "Плавание" и т. д.	4
Портфолио	Самостоятельная работа студента	Портфолио - это спланированная заранее индивидуальная подборка достижений учащихся. Применительно к обучению	2

		физической культуре - портфолио определяется как пакет рабочих материалов, которые представляют тот или иной результат учебной деятельности студента по присвоению определённых ЗУНов и компетенций по физической культуре. В учебном процессе по ФК. в ЮУрГУ таким пакетом является "Паспорт" здоровья студента, куда заносятся все его антропометрические, физические и функциональные показатели за каждый семестр. Эти материалы дают обучаемому и преподавателю возможность по результату учебной деятельности самостоятельно или совместно анализировать и оценивать объём учебной работы и спектр достижений в области изучения физической культуры, динамику овладения изучаемым предметом в различных аспектах, а также опыт учебной деятельности в данной области.	
--	--	--	--

Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: В учебном процессе используются результаты научных исследований НИЦ ИСТиС по выявлению уровня резервов кардиореспираторной системы студентов.

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 ЗУНов	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики).	ОК-10 готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Выполнение контрольных нормативов по ОФП	1,2,3,4
Лыжные гонки	ОК-10 готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ).	1,2,
Плавание	ОК-10 готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ).	1,2
Методический практикум.	ОК-10 готовностью поддерживать	Выполнение	1

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) специалиста.	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	методико-практических заданий (МПЗ)	
Все разделы	ОК-10 готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачёт	1,2,3,4
Все разделы	ОК-10 готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Компьютерное тестирование	1,2,3,4
Все разделы	ОК-10 готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Бонус	1,2,3,4,5

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
1. Выполнение контрольных нормативов по ОФП	<p>На практическом учебном занятии оценивается физическая, функциональная и техническая подготовленность в упражнениях общей и профессионально-прикладной физической направленности. Три упражнения выполняются студентами в одном учебном занятии. После подготовительной части занятия (разминки) студенты выполняют два упражнения: бег на 100 м - муж. и жен. (стартуют по 2 человека поочередно) и поточным методом подтягивание на перекладине (муж.), поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту (жен.). Пауза отдыха между разными упражнениями составляет 15-20 минут (до полного восстановления). В конце основной части занятия студенты выполняют упражнение на выносливость - бег на 2000 м. (дев.) и 3000 м. (юн.).</p> <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Критерии оценивания: за каждый из трёх выполненных нормативов выставляется от 1 до 5 баллов. Максимальное количество баллов = 15. Весовой коэффициент мероприятия = 30%.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>
Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ).	<p>На учебном занятии студенты преодолевают 3 км. (дев.) и 5 км (юн) по размеченной трассе.</p> <p>Преподаватель, пользуясь секундомером, определяет время прохождения дистанции каждым студентом, но оценивает только двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах. При оценивании результатов мероприятия используется</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>

	<p>балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). .5 баллов – быстрое исполнение, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, действие доведено до автоматизма, достигнут стабильный итог; 4 балла – быстрота исполнения снижена, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, осознанный контроль действий (нет автоматизма), достигнут стабильный итог; 3 балла – замедленное выполнение упражнения, сформирован ритм двигательного акта, повышена концентрация внимания, нестабильное решение двигательной задачи; 2 балла – медленное выполнение упражнения, нарушен ритм исполнения элементов техники, главное звено техники выполнено с грубыми ошибками, двигательная задача не решена; 1 балл – сформировано общее представление о технике движения, нарушены пространственные, временные и динамические характеристики движения. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 5. Весовой коэффициент мероприятия = 60%.</p>	
<p>Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ).</p>	<p>На учебном занятии студентами сдаётся норматив в плавании на дистанции 50 м. Стартуют по 2-3 человека (в зависимости от кол-ва предоставленных дорожек). По секундомеру преподаватель отслеживает время каждого студента, но в основном оценивает технику движений. .5 баллов – быстрое исполнение, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, действие доведено до автоматизма, достигнут стабильный итог; 4 балла – быстрота исполнения снижена, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, осознанный контроль действий (нет автоматизма), достигнут стабильный итог; 3 балла – замедленное выполнение упражнения, сформирован ритм двигательного акта, повышена концентрация внимания, нестабильное решение двигательной задачи; 2 балла – медленное выполнение упражнения, нарушен ритм исполнения элементов техники, главное звено техники выполнено с грубыми ошибками, двигательная задача не решена; 1 балл – сформировано общее представление о технике движения, нарушены пространственные, временные и динамические характеристики движения. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Максимальное количество баллов = 5. Весовой коэффициент мероприятия = 60%.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>
<p>Зачёт</p>	<p>Оценивается на основании результатов текущего</p>	<p>Зачтено: рейтинг</p>

	<p>контроля и промежуточной аттестации. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). 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 – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов.</p> <p>5 баллов -</p> <p>1. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме; 2. Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу; 3. Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине; 5. Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</p> <p>4 балла -</p> <p>1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2. Знание основ тренировки и самоподготовки; 3. Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.</p> <p>3 балла -</p> <p>1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.</p> <p>2 балла -</p> <p>1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;</p> <p>3. Методические ошибки трактовки основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</p> <p>1 балл -</p> <p>1. Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок; 2. Отсутствуют формулировки</p>	<p>обучающего по дисциплине больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего по дисциплине менее 60%</p>
--	--	--

	<p>определений, понятий. 3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке; 4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена. 0 баллов - неявка студента на КРМ 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>Выполнение методико-практических заданий (МПЗ)</p>	<p>На методико-практическом занятии студенты определяют свои аэробные возможности. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Количество МПЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД и составляет в 6-м семестре - 1 задание. Максимальное количество баллов = 5. 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. 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; 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. Большое количество ошибок в</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего по дисциплине больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего по дисциплине менее 60%</p>

	<p>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 приёмов самоконтроля. 3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие. Невыполненное МПЗ соответствует 0. Весовой коэффициент мероприятия = 60%</p>	
Компьютерное тестирование	<p>Компьютерное тестирование. Проводится в 6-м семестре 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. 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). Максимальный балл = 10. Весовой коэффициент мероприятия = 10% Проходной балл = 6</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 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 +15%</p>	<p>Зачтено: +15 % за участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта; +10 % за участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд факультета по видам спорта; +8 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак; +6 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак; +5 % за участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения (факультета). Не зачтено: --</p>

7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
1. Выполнение контрольных нормативов по ОФП	1. Бег на 100 м. - муж. и жен.; 2. Равномерный бег 2000 м. (жен.), 3000 м. (муж); 3. Подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола - муж. (кол-во раз); 4. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. - жен. (кол-во раз). Контрольные нормативы 6-й семестр (лёгкая атлетика, гимнастика-заочка.doc
Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ).	1. Бег на лыжах - муж. - 5 км., жен. - 3 км. 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах различными стилями Контрольные нормативы 6-й семестр - лыжи.doc
Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ).	1. Проплыть 50 м. (муж. и жен.). 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в плавании различными стилями. Контрольные нормативы 6-й семестр - плавание.doc
Зачёт	Все типовые контрольные вопросы и задания по темам РПД 1,2,3,4 Контрольные вопросы к тестированию и промежуточной аттестации....docx; pasport-ozo..docx
Выполнение методико-практических заданий (МПЗ)	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов. Определение аэробных возможностей студента по тесту К. Купера Опр. МПК - 6-й семестр - ОЗО.docx
Компьютерное тестирование	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) специалиста. Контрольные вопросы к тестированию и промежуточной аттестации....docx
Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

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

б) дополнительная литература:

1. Физическая культура студента Учеб. для вузов М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др.; Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2001. - 446,[1] с. ил.

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

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст] :науч. - метод. пособие /В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров.- М.:Советский спорт, 2010.- 296 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст] : науч. - метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров.- М.:Советский спорт, 2010.- 296 с.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Дополнительная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры [Текст] Ч. 1 : курс лекций по направлениям 49.03.01 "Физ. культура" и 44.03.01 "Пед. образование" / Е. А. Черепов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2015 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000540009 Объем 69, [1] с. : ил., граф. + электрон. версия
2	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Стовба, И. Р. Лыжная подготовка для студентов основного отделения [Текст] : учеб. пособие / И. Р. Стовба, Н. В. Столярова, Л. Л. Брехова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2013 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000526500 я7п П12
3	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Павленко, С. Н. Совершенствование технических приемов волейбола [Текст] : учеб. пособие / С. Н. Павленко, И. Р. Стовба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Спортивное совершенствование ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2011 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000508908
4	Дополнительная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Севостьянов, Д. Ю. Обучение плаванию на занятиях физической культурой [Текст] : учеб. пособие по специальностям "Банк. дело", "Журналистика", "Менеджмент", "Торг. дело", "Упр. персоналом" / Д. Ю. Севостьянов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000539663 Объем 40, [2] с. : ил. + электрон. версия
5	Дополнительная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Стовба, И. Р. Развитие физических качеств у студентов [Текст] : учеб. пособие по направлению "Экономика" и др. направлениям / И. Р. Стовба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000532917 Объем 61, [2] с.
6	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебн. пособие/А.В. Родин., Д.В. Губа. - М.: Советский спорт, 2009.- 168 с. https://e.lanbook.com/book/4106#book_name
7	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная	Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов

	система издательства Лань	высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с. https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1
--	---------------------------------	---

9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

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

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	101 (ДС)	Лыжный инвентарь, секундомер.
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Беговые дорожки, рулетка измерительная, гимнастические коврики, перекладина. секундомер
Зачет, диф. зачет	305 (ДС)	"Паспорт здоровья"
Пересдача	101 (ДС)	Учебная документация (журналы, ведомости, билеты с контрольными вопросами), "Паспорт здоровья" студента
Самостоятельная работа студента		Спортивные залы, плавательный бассейн, легкоатлетический манеж
Практические занятия и семинары	05 (УСК)	Плавательные дорожки, пенопластовые доски. секундомер.
Контроль самостоятельной работы	305 (ДС)	"Паспорт" здоровья