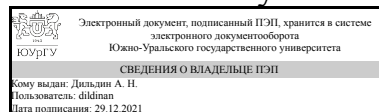


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор филиала  
Филиал г. Златоуст



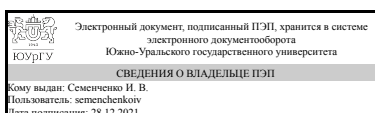
А. Н. Дильдин

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины 1.О.00 Физическая культура  
для направления 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение  
машиностроительных производств  
уровень Бакалавриат  
форма обучения заочная  
кафедра-разработчик Социально-правовые и гуманитарные науки**

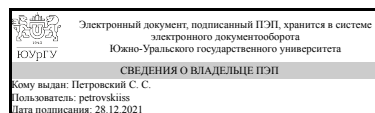
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств, утверждённым приказом Минобрнауки от 17.08.2020 № 1044

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



И. В. Семенченко

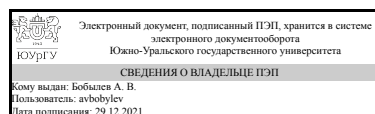
Разработчик программы,  
старший преподаватель



С. С. Петровский

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления  
к.техн.н., доц.



А. В. Бобылев

## 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 роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; • знание научно-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; • 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. Для достижения и решения поставленных задач важнейшей составляющей педагогического процесса по физическому воспитанию становится личностно-ориентированное взаимодействие преподавателя и студента на основе дифференцированного и индивидуального подходов в дозировании физической нагрузки.

## Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания и включает в себя следующие обязательные разделы: практический, контрольный. Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): гимнастика (упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности), спортивные игры, и состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности. 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	Планируемые результаты
---------------------------------	------------------------

ОП ВО (компетенции)	обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знает: простейшие методики самооценки работоспособности, применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств.</p> <p>Умеет: использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств), применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.</p> <p>Имеет практический опыт: владения навыками, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, повышения своих функциональных и двигательных возможностей.</p>

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

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

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

Нет

### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 12,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		6
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<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>	59,75	59,75
с применением дистанционных образовательных технологий	0	
Развитие и совершенствование физических навыков для сдачи комплекса ГТО	59,75	59.75
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	Контрольный раздел	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
1	1	Оценить уровень сформированных двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях и методические знания и умения. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости, силы, ловкости, Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	4
2	1	Оценить уровень сформированных двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях и методические знания и умения. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости, силы, ловкости, Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	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
Развитие и совершенствование физических навыков для сдачи комплекса ГТО	Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паных ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. с 1 по 24 с.	6	59,75

## 6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

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

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-мestr	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи-тыва-ется в ПА
1	6	Проме-жуточная аттестация	Контрольные тесты	-	50	Сдача контрольного теста на отлично 10 баллов. Сдача контрольного теста на хорошо 7 баллов. Сдача контрольного теста удовлетворительно 5 баллов.	зачет
2	6	Текущий контроль	Практическое занятие	50	40	Одно занятие 10 баллов.	зачет

### 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Подсчет баллов.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

### 6.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ	
		1	2
УК-7	Знает: простейшие методики самооценки работоспособности, применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств.	+	+
УК-7	Умеет: использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств), применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	+	+
УК-7	Имеет практический опыт: владения навыками, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, повышения своих функциональных и двигательных возможностей.	+	+

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

- Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паных ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил.

*б) дополнительная литература:*

1. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для вузов по физ. культуре / В. И. Дубровский. - М. : Владос, 2003. - 509 с. : ил. - (Учебник для вузов)

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

1. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура [Электронный ресурс] / Юж.-Урал. гос. ун-т. – Электрон. дан. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2012 – . – Режим доступа: <http://vestnik.susu.ru/edu>

2. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] : науч.-метод. журн. / Воронеж. гос. пед. ун-т. – Воронеж : Изд-во ВГПУ, 2010 – . – Режим доступа: [http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10\\_id=2337](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337). – Загл. с экрана

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

1. Паныч, Р. Б. Горные лыжи студентов [Текст] : учеб. пособие / Р. Б. Паныч, А. С. Сидунова; под ред. В. А. Журавлевой; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 49 с.

2. Калининская, Л. А. Закаливание студентов на занятиях физической культурой [Текст] : учеб. пособие / Л. А. Калининская, Р. Б. Паныч; под ред. В. А. Журавлевой; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2007. – 40 с.

3. Петровский, С. С. Особенности работы со студентами специальных медицинских групп [Текст] : учеб. пособие / С. С. Петровский, под. ред. А. Н. Котлярова; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2006. – 24 с.

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

1. Паныч, Р. Б. Горные лыжи студентов [Текст] : учеб. пособие / Р. Б. Паныч, А. С. Сидунова; под ред. В. А. Журавлевой; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 49 с.

2. Калининская, Л. А. Закаливание студентов на занятиях физической культурой [Текст] : учеб. пособие / Л. А. Калининская, Р. Б. Паныч; под ред. В. А. Журавлевой; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2007. – 40 с.

3. Петровский, С. С. Особенности работы со студентами специальных медицинских групп [Текст] : учеб. пособие / С. С. Петровский, под. ред. А. Н. Котлярова; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2006. – 24 с.

**Электронная учебно-методическая документация**

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
---	----------------	--	----------------------------

1	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2005. — 60 с. — Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/4085">https://e.lanbook.com/book/4085</a> . — Загл. с экрана.
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Потовская Е.С., Шилько В.Г. Атлетическая гимнастика. Учебно-методическое пособие <a href="https://e.lanbook.com/book/44215#authors">https://e.lanbook.com/book/44215#authors</a>

Перечень используемого программного обеспечения:

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

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -Консультант Плюс(31.07.2017)

## 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	109 (4)	для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Пресс-дуга – 1 шт. Министеппер – 1 шт. Магнитный велоэллипсоид – 1 шт. Скамейка гимнастическая – 4 шт. Стол для настольного тенниса – 3 шт. Шведская стенка – 6 шт. Коврик гимнастический – 20 шт. Скакалка – 30 шт. Джим-флехтор – 1 шт. Весы напольные – 2 шт
Самостоятельная работа студента	109 (4)	для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Пресс-дуга – 1 шт. Министеппер – 1 шт. Магнитный велоэллипсоид – 1 шт. Скамейка гимнастическая – 4 шт. Стол для настольного тенниса – 3 шт. Шведская стенка – 6 шт. Коврик гимнастический – 20 шт. Скакалка – 30 шт. Джим-флехтор – 1 шт. Весы напольные – 2 шт.