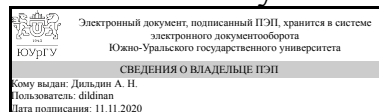


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор филиала  
Филиал г. Златоуст



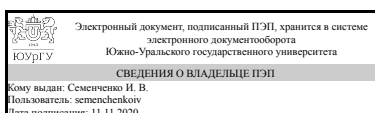
А. Н. Дильдин

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины Б.1.01 Физическая культура  
для направления 38.03.01 Экономика  
уровень бакалавр тип программы Академический бакалавриат  
профиль подготовки  
форма обучения заочная  
кафедра-разработчик Социально-правовые и гуманитарные науки

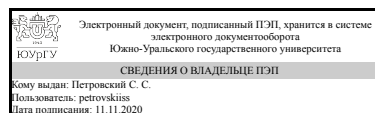
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.11.2015 № 1327

Зав.кафедрой разработчика,  
Д.ИСТ.Н., доц.



И. В. Семенченко

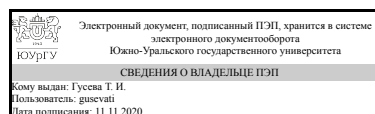
Разработчик программы,  
старший преподаватель



С. С. Петровский

СОГЛАСОВАНО

Зав.выпускающей кафедрой  
Экономика и право  
К.ЭКОН.Н., доц.



Т. И. Гусева

## 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 (ЗУНы)
<p>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать:основы физической культуры и здорового образа жизни, простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции, основы методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью, методику индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, основы методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки, методику проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.</p>
	<p>Уметь:выполнить требования практических разделов программы по общефизической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовке, повышать уровень своих функциональных и двигательных способностей использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств),самостоятельно, целенаправленно и творчески воспроизводить основные методы и способы формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта, применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, состоянием здоровья и физического развития, владеть методами оценки и коррекции осанки и телосложения.</p>
	<p>Владеть:системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, с целью развития и совершенствования психофизических способностей и качеств для: приобретения личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности, повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения личных жизненных и профессиональных целей.</p>

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Б.1.27 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
Гимнастика. Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология Техника безопасности и меры предупреждения травм на занятии по гимнастике, построения, перестроения. Гимнастика на гимнастических снарядах, ОРУ направленные на развитие гибкости	12	12
Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости. Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах); Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.	12	12
Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах (гибкости).	14	14
Спортивные игры (настольный теннис). Иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет. свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролировать при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча.	14	14
Подвижные игры "Пятнадцать передач", "Перехват мяча", "Рывок за мячом", "Кто выше?", "Перемена мест", "Борьба за палку", "Бег пингвинов", "Жмурки"	12	12
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

#### 5. Содержание дисциплины

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

раздела		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	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 в подвижных играх.	2
3	1	Оценить уровень сформированный двигательных умений и навыков в двухсторонней игре (настольный теннис).	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
Гимнастика на гимнасти-ческих снарядах,ОРУ направленные на развитие гибкости	Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч; под ред. В. А. Журавлевой; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки. – Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. – 24 с. 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> Электронно-библиотечная система Издательства Лань Интернет / Авторизованный	38
Спортивные игры (настольный теннис). Иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет.свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям(линия, диагональ),	Команов В.В.Тренировочный процесс в настольном теннисе <a href="https://e.lanbook.com/book/51910#book_name">https://e.lanbook.com/book/51910#book_name</a>	14

останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча.		
Подвижные игры.	Кузьмичева Е.В Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста : учебное пособие <a href="https://e.lanbook.com/book/9147#book_name">https://e.lanbook.com/book/9147#book_name</a>	12

## 6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
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.)	4

## Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: нет

## 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
Контрольный раздел	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тест	сдача нормативов
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	экзамен	сдача нормативов

### 7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
экзамен	проводится в форме устного опроса и оценки сдачи контрольных тестов. Студенты имеющие	Отлично: сдача контрольных тестов на отлично и хорошо и участие в

	<p>ограничения для занятий в основной группе по состоянию здоровья выполняют комплекс лечебной гимнастики рекомендованный их лечащим врачом.</p> <p>Студенты сдают контрольные тесты с учётом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонений в состоянии здоровья. Основным критерием положительной оценки является улучшение показателей тестов в процессе периода обучения в вузе.</p>	<p>основных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрами.</p> <p>Хорошо: сдача контрольных тестов в среднем на хорошо, участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрами.</p> <p>Удовлетворительно: сдача контрольных тестов в среднем на удовлетворительно.</p> <p>Неудовлетворительно: сдача контрольных тестов в среднем менее чем на удовлетворительно при отсутствии мед.отводов.</p>
тест	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине юноши (кол-во раз) и подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине девушки(кол-во раз).</p>	<p>Отлично: юноши 13 (кол-во раз) и более , девушки 20(кол-во раз) и более.</p> <p>Хорошо: юноши 10 (кол-во раз) и более , девушки 15(кол-во раз) и более.</p> <p>Удовлетворительно: юноши 9 (кол-во раз) и более , девушки 10(кол-во раз) и более.</p> <p>Неудовлетворительно: юноши менее 9 (кол-во раз) , девушки менее 10(кол-во раз) .</p>
тест	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</p>	<p>Отлично: юноши 240(см) и более , девушки 195(см) и более.</p> <p>Хорошо: юноши 230(см) и более , девушки 180(см) и более.</p> <p>Удовлетворительно: юноши 215(см) и более , девушки 170(см) и более.</p> <p>Неудовлетворительно: юноши менее 215(см) , девушки менее 170(см) .</p>
	<p>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см.)</p>	<p>Отлично: юноши 13 (см) и более , девушки 16(см) и более.</p> <p>Хорошо: юноши 7 (см) и более , девушки 11(см) и более.</p> <p>Удовлетворительно: юноши 6 (см) и более , девушки 10(см) и более.</p> <p>Неудовлетворительно: юноши менее 6 (см) , девушки менее 10(см) .</p>
тест	<p>Челночный бег 3x10м (с)</p>	<p>Отлично: юноши за 7.1(сек)и менее, девушки за 8.2(сек) и менее.</p> <p>Хорошо: юноши за 7.7(сек)и менее, девушки за 8.8 (сек) и менее.</p> <p>Удовлетворительно: юноши за 8.0(сек)и менее, девушки за 9.00(сек) и менее.</p> <p>Неудовлетворительно: юноши более 8.0(сек), девушки более 9.0(сек) .</p>
тест	<p>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)</p>	<p>Отлично: юноши 48 (кол-во раз) и более, девушки 43(кол-во раз) и более.</p>

		Хорошо: Хорошо: юноши 37 (кол-во раз) и более девушки 35(кол-во раз) и более. Удовлетворительно: юноши 33 (кол-во раз) и более, девушки 32(кол-во раз) и более. Неудовлетворительно: юноши менее 33 (кол-во раз), девушки менее 32(кол-во раз)
тест	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	Отлично: юноши 44 (кол-во раз) и более, девушки 17(кол-во раз) и более. Хорошо: юноши 32 (кол-во раз) и более, девушки 12(кол-во раз) и более. Удовлетворительно: юноши 28 (кол-во раз) и более, девушки 10(кол-во раз) и более. Неудовлетворительно: юноши менее 28 (кол-во раз), девушки менее 10(кол-во раз).

### 7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
экзамен	Средства и методы для развития основных физических качеств.
тест	Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах
тест	О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации.
	О.Р.У. для развития гибкости.
тест	О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации
тест	упражнения для развития мышц пресса.
тест	Упражнения для развития силы.

### 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### Печатная учебно-методическая документация

##### а) основная литература:

1. 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. Паньч ; 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. 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.

2. Паньч, Р. Б. Горные лыжи студентов [Текст] : учеб. пособие / Р. Б. Паньч, 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.

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

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

4. 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.

5. Паньч, Р. Б. Горные лыжи студентов [Текст] : учеб. пособие / Р. Б. Паньч, 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.

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

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование разработки	Наименование ресурса в электронной форме	Доступность (сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / свободный доступ)
1	Дополнительная литература	Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов [Электронный ресурс] : учеб.	Электронно-библиотечная система издательства	Интернет / Авторизованный

		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.	Лань	
2	Основная литература	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>	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
3	Дополнительная литература	Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста : учебное пособие <a href="https://e.lanbook.com/book/9147#book_name">https://e.lanbook.com/book/9147#book_name</a>	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
4	Дополнительная литература	Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. Обучение настольному теннису за 5 шагов <a href="https://e.lanbook.com/book/97430#book_name">https://e.lanbook.com/book/97430#book_name</a>	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Локальная Сеть / Авторизованный
5	Основная литература	Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе <a href="https://e.lanbook.com/book/51910#book_name">https://e.lanbook.com/book/51910#book_name</a>	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный

## 9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Office(бессрочно)
2. Microsoft-Windows(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	109 (4)	Спортивный зал, для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Пресс-дуга – 1 шт. Министеппер – 1 шт. Магнитный велоэллипсид – 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
--	--