

ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Архитектурно-строительный
институт

_____ Д. В. Ульрих
09.08.2018

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к ОП ВО от 27.06.2018 №007-03-1893**

дисциплины ЭД.1.01 Физическая культура и спорт
для направления 07.03.01 Архитектура
уровень бакалавр тип программы Бакалавриат
профиль подготовки Архитектурное проектирование
форма обучения очная
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 07.03.01 Архитектура, утверждённым приказом Минобрнауки от 21.04.2016 № 463

Зав.кафедрой разработчика,
д.пед.н., доц.
(ученая степень, ученое звание)

_____ 09.04.2018
(подпись)

Е. А. Черепов

Разработчик программы,
к.пед.н., доц., доцент
(ученая степень, ученое звание,
должность)

_____ 08.04.2018
(подпись)

В. Ю. Кокин

СОГЛАСОВАНО

Директор института разработчика

д.биол.н., доц.
(ученая степень, ученое звание)

_____ (подпись)

В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой Архитектура

д.архитектуры, проф.
(ученая степень, ученое звание)

_____ 24.07.2018
(подпись)

С. Г. Шабиев

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 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 практических занятиях). 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

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 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)
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: 1. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
	Уметь: Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	Владеть: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Б.1.01 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., 324 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	324	72	72	72	72	36
Аудиторные занятия	324	72	72	72	72	36
Лекции (Л)	0	0	0	0	0	0

Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	324	72	72	72	72	36
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	0	0	0	0	0	0
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)	138	0	138	0
2	Методический практикум	16	0	16	0
3	Лыжные гонки	48	0	48	0
4	Плавание	58	0	58	0
5	Спортивные игры	64	0	64	0

5.1. Лекции

Не предусмотрены

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 направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции	4
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. Кроссовый бег до 20 мин.	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
17-18	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Фартлек до 3 км.	4
19-20	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Кроссовый бег в равномерном темпе до 3-х км.	4
62	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Бег на средние дистанции: муж.-3 км., жен.-2 км., техника высокого старта, стартовое ускорение.	2
63	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Эстафетный бег.	2
64-65	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Эстафетный бег.	4
66	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координацию. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 200-600 м.	2
67-68	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
69-70	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
71-72	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую и функциональную подготовленность в легкоатлетических и гимнастических упражнения.	4
73-74	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
75-76	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
77	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование.	2
78	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 60 м	2
79-80	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 100-150 м.	4
81-82	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
83-84	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической	4

		направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий.	
85-86	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.	4
87	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастике, лёгкой атлетике и методические знания и умения.	2
132-133	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.	4
134-135	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Эстафетный бег.	4
136	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.	2
137-138	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
139-140	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 150-200 м.	4
141-142	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 60-100 м.	4
143-144	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в лёгкой атлетике, гимнастике и методические знания и умения.	4
145-146	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
147	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.	2
148	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование.	2
149-150	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Специальные беговые упражнения, эстафетный бег.	4
151	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий.	2
152	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий.	2
153-154	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы	4

		препятствий.	
155	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях, лёгкой атлетике.	2
1	2	Вводное занятие. Беседа "Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре".	2
34-35	2	Социальные и биологические основы физической культуры (часть 1,2). 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.	4
36	2	Здоровый образ и стиль жизни студентов. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	2
49	2	Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры. Методы самооценки работоспособности, утомления, усталости, регулирования психоэмоционального состояния, мышечной релаксации.	2
97	2	Оценить методические знания и умения при самоконтроле за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): ортостатическая, клиностатическая, Гарвардский степ-тест и т.д.	2
107	2	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.	2
108	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.	2
37	3	Лыжные гонки. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок.	2
38	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
39-41	3	Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах.	6
42	3	Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах.	2
43-44	3	Лыжные гонки. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом.	4
45	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью.	2
46-47	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж.-5 км, жен.-3 км.	4
48	3	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в беге на лыжах.	2
109	3	Лыжные гонки. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок	2
110-111	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	4
112-113	3	Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах	4
114	3	Лыжные гонки. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом	2
115-116	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью.	4

117-118	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью	4
119	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж-5 км, жен.-3 км	2
120	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж-5 км, жен.-3 км	2
29	4	Плавание. Специальные упражнения на суше и на воде.	2
30-31	4	Плавание. Кроль на груди (положение тела, движения рук, ног).	4
32-33	4	Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений)	4
55	4	Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений).	2
56-57	4	Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений)	4
58-59	4	Плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты.	4
60	4	Плавание. Прохождение отрезков 50-100 м с соревновательной скоростью.	2
61	4	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в плавании.	2
98	4	Плавание. Специальные упражнения на суше и на воде	2
99-100	4	Плавание. Брасс (положение тела, движения рук и ног).	4
101-102	4	Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений). Повороты	4
103-104	4	Плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты	4
105	4	Плавание. Прохождение отрезков 50-100 м с соревновательной скоростью	2
106	4	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в плавании брассом и методические знания и умения	2
121	4	Плавание. Кроль на спине (положение тела, движения рук, ног). Повороты	2
123-124	4	Плавание. Кроль на спине (дыхание, общая координация движений)	4
124-125	4	Плавание. Кроль на спине (положение тела, движения рук и ног).	4
160	4	Комплексное плавание. Прохождение отрезков 4x50 м. повторным методом. Повороты	2
161-162	4	Комплексное плавание. Прохождение отрезков 4x50 м. повторным методом. Повороты	4
21	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.	2
22-23	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча).	4
24-25	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра.	4
26-27	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра.	4
28	5	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков в спортивных играх.	2
50	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра.	2
51-52	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
53-54	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
88-89	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра	4
90-91	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4

92-93	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
94-95	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
96	5	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в спортивных играх.	2
126	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра	2
127-128	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
129-130	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
131	5	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в спортивных играх	2
156	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра	2
157-158	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
159	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Не предусмотрена

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
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 раздела.	12
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
Коллективные и групповые формы работы: - создание ситуации успеха при условии свободного выбора заданий удовлетворяет желание быть	Практические занятия и семинары	Например, при изучении темы 5 («Спортивные игры») практического раздела создаётся ситуация успеха при условии свободного выбора	34

значимой личностью; - создание ситуации взаимопомощи, сопереживания, поиск контактов и сотрудничества, заинтересованность результатами коллективной работы		заданий, что удовлетворяет желание быть значимой личностью (амплуа нападающего, защитника, вратаря).	
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
Другое: Внеаудиторные интерактивные методы обучения:	Практические занятия и семинары	Соревнования по видам спорта и судейство этих соревнований с участием студентов /студентами/	14
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

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	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения	Тест, зачёт – (второй и четвёртый семестры)	1. Бег на 100 м. - муж. и жен.; 2. Бег на 1000 м. - муж., жен.; 3. Подтягивание на перекладине - муж. (кол-во раз); 4. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. -

(отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики)	полноценной социальной и профессиональной деятельности		жен. (кол-во раз). 5. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (с опорой высотой до 50 см. жен. -кол-во раз). 6.Прыжок в длину с места (см) - муж., жен. 7.Упражнения на гибкость (жен., муж.). 8.Упражнения со скакалкой (жен., муж.). 9.Тест Купера (12-минутное передвижение – ходьба. бег) - муж. жен.
Методический практикум	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тест, зачёт – (первый семестр)	<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. 3.Здоровый образ и стиль жизни студентов.</p> <p>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: 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.</p>
Лыжные гонки	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической	Тест	1.Бег на лыжах - муж. - 5 км., жен. - 3 км. 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в

	культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		передвижении на лыжах различными стилями.
Плавание	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тест, зачёт – (пятый семестр)	1.Проплыть 50 м. (муж. и жен.). 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в плавании различными стилями.
Спортивные игры	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тест, зачёт – (третий семестр)	1.Продемонстрировать двигательные умения и навыки в спортивных играх. 2. Продемонстрировать технико-тактические действия в спортивных играх.

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
Тест, зачёт – (второй и четвёртый семестры)	Во втором семестре на 71-м и 72-м учебном занятии студенты 1-го курса основного отделения сдают нормативы в беге на 100 и 1000 м. и силовые нормативы – мужчины подтягивание на перекладине, женщины – поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 минуту). Во втором семестре на 71-м и 72-м учебном занятии студенты 1-го курса специального медицинского отделения сдают норматив в 12-минутном передвижении по местности (бег, ходьба) по Куперу, прыжках со скакалкой и силовые нормативы - подтягивание на перекладине – мужчины, сгибание и разгибание рук от опоры высотой 50 см. – женщины. В 4-м семестре на 143-м и 144-м учебном занятии студенты 2-го курса основного отделения сдают нормативы в беге на 100 м. и 1000 м. и силовые нормативы – мужчины подтягивание на перекладине, женщины – поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 минуту). Студенты специального медицинского отделения в 4-м семестре на 143-м и 144-м учебном занятии сдают норматив в 12-минутном передвижении по	Зачтено: посещаемость практических учебных занятий в объёме предусмотренном ФГОС, выполнение контрольных нормативов и овладение двигательными умениями и навыками не ниже 3-х баллов Не зачтено: посещаемость практических учебных занятий в объёме меньшем, чем предусмотрено ФГОС, выполнение контрольных нормативов и овладение двигательными умениями и навыками ниже 3-х баллов

	местности (бег, ходьба) по Куперу, прыжках со скакалкой и силовые нормативы - подтягивание на перекладине – мужчины, сгибание и разгибание рук от опоры высотой 50 см. – женщины.	
Тест, зачёт – (первый семестр)	На 34,35, 36, 49, 97, 107 и 108 учебных методико-практических занятиях после краткого изложения учебного материала студенты выполняют практические задания, по результатам которых преподавателем оценивается уровень овладения учебным материалом.	Зачтено: знания методических основ и умения использовать их на практике Не зачтено: фрагментарные знания методических основ и неумение использовать их на практике
Тест	На контрольном учебном занятии (№48 - во втором семестре и № 120 - в четвёртом семестре) студенты преодолевают размеченную и промаркированную дистанцию на время. Преподаватель фиксирует время каждого студента и оценивает двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах.	Зачтено: выполнение контрольного норматива не ниже , чем на 3 балла и за сформированность двигательных умений и навыков в передвижении на лыжах Не зачтено: выполнение контрольного норматива ниже , чем на 3 балла и за несформированность двигательных умений и навыков в передвижении на лыжах
Тест, зачёт – (пятый семестр)	На контрольном учебном занятии (№ 61 - во втором семестре, № 106 - в четвёртом семестре и 161-162 - в пятом семестре) студенты по 2-3 человека (в зависимости от количества предоставленных дорожек) проплывают дистанцию. Преподаватель по секундомеру фиксирует время и оценивает сформированность двигательных умений и навыков в плавании.	Зачтено: выполнение контрольного норматива не ниже, чем на 3 балла и сформированность двигательных умений и навыков в плавании. Не зачтено: выполнение контрольного норматива ниже, чем на 3 балла и несформированность двигательных умений и навыков в плавании.
Тест, зачёт – (третий семестр)	На контрольном учебном занятии (№ 28 - в первом семестре, № 96 - в третьем семестре и № 131 - в четвёртом семестре) студенты в двусторонней или парной игре демонстрируют игровые двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия. По окончании игры преподаватель оценивает взаимодействия игроков и технику выполнения игровых действий.	Зачтено: умение игроков согласованно и технично взаимодействовать на спортивной площадке Не зачтено: неумение игроков взаимодействовать на спортивной площадке и неумение выполнять технические действия.

7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
Тест, зачёт – (второй и четвёртый семестры)	1.Бег на 100 м. - муж. и жен.; 2. Бег на 1000 м. - муж., жен.; 3. Подтягивание на перекладине - муж. (кол-во раз); 4. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. - жен. (кол-во раз). 5. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (с опорой высотой до 50 см. жен. -кол-во раз). 6.Прыжок в длину с места (см) - муж., жен. 7.Упражнения на гибкость (жен., муж.). 8.Упражнения со скакалкой (жен., муж.). 9.Тест Купера (12-минутное передвижение – ходьба. бег) - муж. жен. Контрольные нормативы 1-2 курсы (лёгкая атлетика, гимнастика.doc
Тест, зачёт – (первый семестр)	1.Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре. 2.Социальные и биологические основы физической культуры.

	<p>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.</p> <p>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 избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</p> <p>методический практикум для изучения в 1-5 семестрах.doc</p>
Тест	<p>1.Бег на лыжах - муж. - 5 км., жен. - 3 км. 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах различными стилями.</p> <p>Контрольные нормативы 1-2 курсы - лыжи.doc</p>
Тест, зачёт – (пятый семестр)	<p>1.Проплыть 50 м. (муж. и жен.). 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в плавании различными стилями.</p> <p>Контрольные нормативы 1-2 курсы - плавание.doc</p>
Тест, зачёт – (третий семестр)	<p>1.Продемонстрировать двигательные умения и навыки в спортивных играх. 2. Продемонстрировать технико-тактические действия в спортивных играх.</p> <p>Контрольные нормативы 1-2 курсы - сп. игры.doc</p>

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.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты Л. П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и доп. - СПб. и др.: Лань, 2005. - 377, [1] с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет Учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений Л. П. Матвеев. - 4-е изд., стер. - СПб.; Краснодар; М.: Лань: Омега-Л.; 2004. - 158, [1] с. ил.

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

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.
<https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1>

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

2. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.
<https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1>

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование разработки	Наименование ресурса в электронной форме	Д (се ло авт / с
1	Дополнительная литература	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	Электронный каталог ЮУрГУ	Лон Авт
2	Основная литература	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 7п П12	Электронный каталог ЮУрГУ	Лон Авт
3	Основная литература	Павленко, С. Н. Заглавие 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	Электронный каталог ЮУрГУ	Лон Авт
4	Основная литература	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	Электронный каталог ЮУрГУ	Лон Авт
5	Дополнительная литература	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 :	Электронный каталог ЮУрГУ	Лон Авт

		Издательский Центр ЮУрГУ , 2014 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000532917 Объем 61, [2] с.		
6	Дополнительная литература	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	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Лог. Авт.
7	Дополнительная литература	Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/В.Д. Фискалов. - М.:Советский спорт, 2010. - 392 с.:ил. https://e.lanbook.com/book/10839#book_name	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Лог. Авт.

9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

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