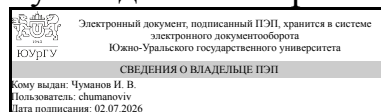


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



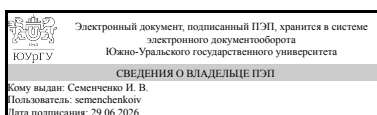
И. В. Чуманов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.00 Физическая культура
для направления 22.03.02 Metallurgy
уровень Бакалавриат
форма обучения заочная
кафедра-разработчик Социально-правовые и гуманитарные науки

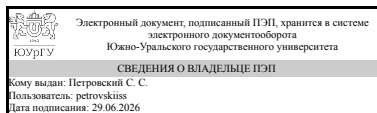
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 22.03.02 Metallurgy, утверждённым приказом Минобрнауки от 02.06.2020 № 702

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



И. В. Семенченко

Разработчик программы,
старший преподаватель



С. С. Петровский

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	Знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, простейшие методики самооценки работоспособности и применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств. Умеет: Творчески использует средства и методы физического воспитания для личностного роста, физического совершенствования и поддержания здорового образа жизни. Применяет методы физкультурно-спортивной деятельности для развития физических качеств и контролирует состояние организма. Имеет практический опыт: Укрепляет здоровье, развивает физические способности и ценности физической культуры, обеспечивая успешную социальную и профессиональную активность, владеет навыками, укрепляющими здоровье и повышающими функциональные возможности организма.

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., 8,25 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>	4	4
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	4	4
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	63,75	63,75
Гимнастика.Краткий обзор развития гимнастики в России.	20	20

Гимнастическая терминология Техника безопасности и меры предупреждения травм на занятии по гимнастике, построения, перестроения. Гимнастика на гимнастических снарядах, ОРУ направленные на развитие гибкости		
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).	20	20
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.	11,75	11.75
Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости. Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах); Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.	12	12
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	4	0	4	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

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
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	Потовская Е.С., Шилько В.Г. Атлетическая гимнастика. Учебно-методическое пособие https://e.lanbook.com/book/44215#authors	6	20
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).	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. Паныч ; 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.	6	20
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, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча.	Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. Обучение настольному теннису за 5 шагов https://e.lanbook.com/book/97430#book_name Электронно-библиотечная система издательства Лань	6	11,75
Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости. Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах); Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.	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. Паныч ; 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.	6	12

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

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

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се- местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи- тыва- ется в ПА
1	6	Проме- жуточная аттестация	Сдача контрольных тестов	-	60	Сдача контрольного теста на отлично 10 баллов. Сдача контрольного теста на хорошо 7 баллов. Сдача контрольного теста удовлетворительно 5 баллов.	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

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

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ
		1
УК-7	Знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, простейшие методики самооценки работоспособности и применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств.	+
УК-7	Умеет: Творчески использует средства и методы физического воспитания для личностного роста, физического совершенствования и поддержания здорового образа жизни. Применяет методы физкультурно-спортивной деятельности для развития физических качеств и контролирует состояние организма.	+
УК-7	Имеет практический опыт: Укрепляет здоровье, развивает физические способности и ценности физической культуры, обеспечивая успешную социальную и профессиональную активность, владеет навыками, укрепляющими здоровье и повышающими функциональные возможности организма.	+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. 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. 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. – Загл. с экрана

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

1. Паных, Р. Б. Горные лыжи студентов [Текст] : учеб. пособие / Р. Б. Паных, 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. 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.
3. Калининская, Л. А. Закаливание студентов на занятиях физической культурой [Текст] : учеб. пособие / Л. А. Калининская, Р. Б. Паных; 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:

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

Электронная учебно-методическая документация

Нет

Перечень используемого программного обеспечения:

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

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	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-флексор – 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-флексор – 1 шт. Весы напольные – 2 шт.