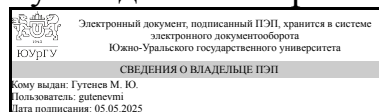


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



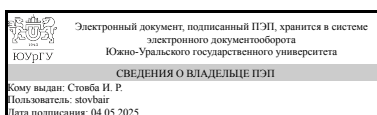
М. Ю. Гутенев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.00 Физическая культура
для направления 41.03.05 Международные отношения
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

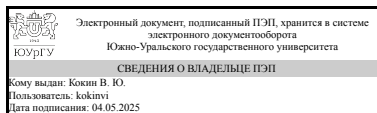
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 41.03.05 Международные отношения, утверждённым приказом Минобрнауки от 15.06.2017 № 555

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



И. Р. Стомба

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



В. Ю. Кокин

1. Цели и задачи дисциплины

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

Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, изучается на протяжении 6-го семестра и включает в себя следующие обязательные разделы: практический и контрольный. Практический раздел (реализуется для студента в учебных группах в соответствии с расписанием учебных занятий или на основании добровольного выбора студентом предпочтительного вида и времени физической активности на занятиях в учебных группах и командах в Центре физкультурно-оздоровительных технологий ИСТиС ЮУрГУ(НИУ) на договорной основе), включает в себя следующие темы: упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики), методический практикум, лыжные гонки, плавание, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол). Состоит из двух подразделов: - методико-практического, обеспечивающего 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 операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности 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 |
|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знает: теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма, средства и методы развития основных физических качеств Умеет: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль Имеет практический опыт: пользования основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности, применения простейших приемов самомассажа и релаксации |

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана | Перечень последующих дисциплин, видов работ |
|---|---|
| 1.Ф.11.01 Адаптивная физическая культура и спорт, 1.Ф.11.03 Силовые виды спорта, 1.Ф.11.02 Фитнес, 1.Ф.11.00 Физическая культура и спорт | Не предусмотрены |

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

| Дисциплина | Требования |
|-------------------------------|---|
| 1.Ф.11.03 Силовые виды спорта | Знает: теорию и методику занятий силовыми видами спорта, индивидуальные особенности организма Умеет: выполнять комплексы силовых видов спорта; методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль Имеет практический опыт: пользования основными принципами силовой тренировки для повышения индивидуального уровня физической подготовленности |
| 1.Ф.11.02 Фитнес | Знает: теорию и методику занятий фитнесом, индивидуальные особенности организма, методы |

| | |
|--|--|
| | развития основных физических качеств Умеет: использовать средства и методы физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Имеет практический опыт: применения простейших приемов фитнеса и релаксации |
| 1.Ф.11.01 Адаптивная физическая культура и спорт | Знает: роль адаптивной физической культуры и спорта в формировании личности Умеет: использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа жизни; планировать и организовать самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами адаптивной физической культуры и спорта с использованием доступных методов самоконтроля; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения Имеет практический опыт: выполнения упражнений на любые группы мышц; владения навыками самоконтроля физического состояния; использования теоретических знаний для физического самосовершенствования |
| 1.Ф.11.00 Физическая культура и спорт | Знает: основы научно-биологических, педагогических и практических знаний по организации занятий физической культурой и спортом Умеет: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; планировать и организовать самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами физической культурой и спорта с использованием доступных методов самоконтроля Имеет практический опыт: использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, владения ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности |

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 68,25 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> | 64 | 64 |
| Лекции (Л) | 0 | 0 |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 64 | 64 |
| Лабораторные работы (ЛР) | 0 | 0 |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i> | 3,75 | 3,75 |
| Подготовка к зачёту - выполнить практические задания: определить уровень своих аэробных возможностей в беге на 3000 м., подтягивания на перекладине - муж., сгибания и разгибания рук из упора от скамьи h=40 см. - жен. | 3 | 3 |
| Домашнее задание(выполнение ТЗ - компьютерное тестирование) | 0,75 | 0.75 |
| 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 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики) | 24 | 0 | 24 | 0 |
| 2 | Методический практикум | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 3 | Льжные гонки | 20 | 0 | 20 | 0 |
| 4 | Плавание | 10 | 0 | 10 | 0 |
| 5 | Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) | 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 |
|-----------|-----------|---|--------------|
| 21-22 | 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. | 4 |
| 23-24 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Кроссовый бег (фартлек) до 20 мин. | 4 |
| 25-26 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег (фартлек) до 20 мин. | 4 |
| 27-28 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Повторный бег 3-4 x 60 м. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин. Комплекс силовых упражнений. | 4 |
| 29-30 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Повторный | 4 |

| | | | |
|-------|---|---|---|
| | | бег 2-3 x 60-100 м. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин. Комплекс силовых упражнений. | |
| 31 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Повторный бег 3-4 x 60 м. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин. Комплекс силовых упражнений. | 2 |
| 32 | 1 | Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях, лёгкой атлетике. Выполнение нормативов (подтягивание на перекладине - муж., сгибание-разгибание рук из упора от скамьи h= 40 см. - жен.). Выполнение норматива в беге на 1000 м. (муж., жен.) | 2 |
| 1 | 2 | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в передвижении на лыжах с использованием различных ходов. Бег на лыжах в равномерном темпе с использованием ходов в зависимости от рельефа местности (до 3 км.) | 2 |
| 2 | 3 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход. | 2 |
| 3-5 | 3 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход. | 6 |
| 6-8 | 3 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, коньковым ходом | 6 |
| 9-11 | 3 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход. | 6 |
| 12-13 | 4 | Комплексное плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. | 4 |
| 14-15 | 4 | Комплексное плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих экономистов. | 4 |
| 16 | 4 | Комплексное плавание. Проплывание отрезков 3 x (3x50 м.). Каждый отрезок из 3-х плыть разными стилями. | 2 |
| 17-19 | 5 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол). Ведение мяча, удары по мячу, подачи и передачи мяча, броски мяча. Двусторонняя игра | 6 |
| 20 | 5 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол). Ведение мяча, удары по мячу, подачи и передачи мяча, броски мяча. Двусторонняя игра | 2 |

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 |
| Подготовка к зачёту - выполнить практические задания: определить уровень своих аэробных возможностей в беге на 3000 м., подтягивания на перекладине - муж., сгибания и | ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ЭУМД, метод. пос. 2, с. 43-122 | 6 | 3 |

| | | | |
|---|---|---|------|
| разгибания рук из упора от скамьи h=40 см. - жен. | | | |
| Домашнее задание(выполнение ТЗ - компьютерное тестирование) | ЭУМД, осн. лит. 1, с. 4-35; ЭУМД, осн. лит. 2, с. 4-27; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 6-22; | 6 | 0,75 |

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 | Учитывается в ПА |
|------|----------|------------------|--|-----|------------|--|------------------|
| 1 | 6 | Текущий контроль | 1.Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам 1.5 | 22 | 75 | <p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень общей физической подготовленности обучающегося, выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, и является критерием оценки. По теме № 1 - 12 заданий, по теме № 5 - 3 задания. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание.</p> <p>По теме 1: 5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его</p> | зачет |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | <p>характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;</p> <p>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.</p> <p>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.</p> <p>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.</p> <p>По теме 5:</p> <p>5 баллов – высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на высоком уровне, выполнены все технико-тактические индивидуальные и командные действия;</p> <p>4 балла - высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на достаточном уровне, позволяющем решать поставленные задачи, технико-тактические</p> |
|--|--|--|--|--|---|

| | | | | | | | |
|---|---|------------------|--|----|--|--|-------|
| | | | | | <p>индивидуальные и командные действия выполнены с небольшими ошибками;</p> <p>3 балла - достаточно хорошая индивидуальная физическая подготовленность для решения поставленных задач, технические элементы спортивных игр выполнены с небольшими ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с грубыми ошибками;</p> <p>2 балла - индивидуальная физическая подготовленность не позволяет решать поставленные задачи, технические элементы спортивных игр выполнены с грубыми ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия не выполнены;</p> <p>1 балл - индивидуальная физическая подготовленность недостаточна, не выполнены технические элементы спортивных игр, технико-тактические индивидуальные и командные действия отсутствуют;</p> <p>0 баллов - ДУТЗ не выполнено</p> | | |
| 2 | 6 | Текущий контроль | Выполнение контрольных нормативов по ОФП | 20 | 15 | <p>Для определения уровня физической подготовленности на 32-м учебном занятии в шестом семестре студенты выполняют нормативы по общефизической подготовке в беге на 1000 м., подтягивание на перекладине - юн., сгибание-разгибание рук в упоре от скамьи высотой 40 см - дев. Критерии оценивания: за каждый из двух выполненных нормативов выставляется от 1 до 5 баллов.</p> <p>Максимальный балл определяется по сумме 2-х нормативов. Выполнение менее 2-х нормативов оценивается как 0 баллов.</p> <p>Контрольные нормативы (мужчины)</p> <p>Оценка в баллах 5 4 3 2 1</p> <p>Бег 100 метров (сек) 13,2 13,8 14,3 14,7 15,0</p> <p>Бег 1000 метров (мин) 3,20 3,40 4,10 4,30 4,50</p> <p>Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 15 11 7 5 3</p> <p>Прыжки в длину с места (см) 240 225 210 200 190</p> <p>Контрольные нормативы (женщины)</p> <p>Оценка в баллах 5 4 3 2 1</p> <p>Бег 100 метров (сек) 16,0 16,6 17,9 18,5</p> | зачет |

| | | | | | | |
|---|---|------------------|--|----|--|-------|
| | | | | | 19,5 Бег 1000 метров (мин) 4,30 4,50 5,20 5,40 6,00 Поднимание и опускание туловища из п. лёжа на спине, ноги закреплены, руки за головой (за 1 мин. кол-во раз) 45 40 35 30 20 Прыжки в длину с места (см) 180 170 160 150 140 | |
| 3 | 6 | Текущий контроль | Выполнение методико-практических заданий по теме 2 | 15 | 5 На методическом учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ). Результат выполненного МПЗ показывает уровень методической и теоретической подготовленности обучающегося, выражается в использовании полученных знаний на практических занятиях и физкультурно-спортивных практиках. Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Методическая подготовка", и составляет в шестом семестре – 1 задание. Выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов. 5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью; 2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме; 3. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме; 4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса; 5.Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. 4. балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля; 2.Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма; 3. Дополнительный материал по изучаемой теме используется фрагментарно. 4.При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки; | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|------------------|--|----|---|--|-------|
| | | | | | <p>5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний.</p> <p>3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок и методов самоконтроля;</p> <p>2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм;</p> <p>3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;</p> <p>4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;</p> <p>5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по изучаемой теме.</p> <p>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок и методов самоконтроля;</p> <p>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;</p> <p>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях.</p> <p>1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок и методов самоконтроля;</p> <p>2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.</p> <p>3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие;</p> <p>0 баллов - МПЗ не выполнено.</p> | | |
| 4 | 6 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам 3,4,5 | 33 | 80 | На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень физической подготовленности обучающегося в | зачет |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>лыжных гонках, спортивных играх и выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, и является критерием оценки.</p> <p>Количество ДУТЗ по теме № 3 - 10 занятий, по теме № 4 - 5 занятий, по теме № 5 - 1 занятие. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание.</p> <p>По темам 3,4:</p> <p>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;</p> <p>2 балла - объём и интенсивность</p> |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|
| | | | | | <p>выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.</p> <p>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. По теме 5:</p> <p>5 баллов – высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на высоком уровне, выполнены все технико-тактические индивидуальные и командные действия;</p> <p>4 балла - высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на достаточном уровне, позволяющем решать поставленные задачи, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с небольшими ошибками;</p> <p>3 балла - достаточно хорошая индивидуальная физическая подготовленность для решения поставленных задач, технические элементы спортивных игр выполнены с небольшими ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с грубыми ошибками;</p> <p>2 балла - индивидуальная физическая подготовленность не позволяет решать поставленные задачи, технические элементы спортивных игр выполнены с грубыми ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия не выполнены;</p> <p>1 балл - индивидуальная физическая подготовленность недостаточна, не</p> | |
|--|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | | | |
|---|---|------------------|---|----|----|---|-------|
| | | | | | | выполнены технические элементы спортивных игр, технико-тактические индивидуальные и командные действия отсутствуют; 0 баллов - ДУТЗ не выполнено | |
| 5 | 6 | Текущий контроль | Компьютерное тестирование | 10 | 10 | Проводится в 6-м семестре по темам РПД 1,2,3,4.5 во внеучебное время. Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту дается 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку дается 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачет идет лучшая попытка из 3-х возможных. За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл. За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов. | зачет |
| 6 | 6 | Бонус | Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях | - | 15 | Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях: 1. Личное (командное) призовое место на соревнованиях по видам спорта: +15 % - на международном уровне; +10 % - на российском уровне; +5 % - на региональном, городском, университетском, уровне; 2. Участие в спортивных и физкультурно- массовых мероприятиях в составе команд университета по видам спорта: +15 % – в составе сборных команд ЮУрГУ; +10 % - в составе сборных команд института, высшей школы; +3% – в составе сборных команд внутри института, высшей школы (между группами, кафедрами, специальностями и направлениями подготовки); 3. Выполнение нормативов комплекса ГТО: +8% – ГТО на золотой знак; +6 – ГТО на серебряный знак; +4 – ГТО на бронзовый знак; 4. Участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях (волонтерство, судейство, организатор мероприятия и прочее): +3% – университетский уровень, уровень института, высшей школы, уровень вне университетский. Максимально возможная величина бонус- рейтинга 15%. Учитывается только при наличии подтверждающего документа с Ф.И.О студента. Бонус | зачет |

| | | | | | | |
|---|---|--------------------------|-------|---|---|-------|
| | | | | | можно получить за каждое мероприятие, но в общем рейтинге не более 15% Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. | |
| 7 | 6 | Промежуточная аттестация | Зачёт | - | <p>При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. По решению, принятому на заседании кафедры ФВиЗ от 28.06.2024 г. до промежуточной аттестации допускаются студенты, у которых итоговый рейтинг по двигательным учебно-тренировочным заданиям (ДУТЗ) и методико-практическим заданиям (МПЗ), без учёта бонуса. контрольных нормативов и тестового задания, составляет не менее 45%.</p> <p>Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка за каждый правильный ответ – 5 баллов. Учитывается среднее значение за КРМ по промежуточной аттестации.</p> <p>5 баллов -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме; 2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу; 3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Физическая культура»; 5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. <p>4 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2.Знание основ тренировки и самоподготовки; 3.Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные | зачет |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>ошибки;</p> <p>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.</p> <p>3 балла -</p> <p>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;</p> <p>2.Нет дополнений к изученному материалу;</p> <p>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</p> <p>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;</p> <p>5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.</p> <p>2 балла -</p> <p>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;</p> <p>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;</p> <p>3.Методические ошибки трактовки основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</p> <p>1 балл -</p> <p>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</p> <p>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.</p> <p>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;</p> <p>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.</p> <p>Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.</p> <p>Таким образом студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае</p> | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|--|
| | | | | | | неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля. | |
|--|--|--|--|--|--|---|--|

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения | Критерии оценивания |
|------------------------------|--|---|
| зачет | Выставляется по результатам текущего контроля. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

| Компетенции | Результаты обучения | № КМ | | | | | | |
|-------------|--|------|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| УК-7 | Знает: теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма, средства и методы развития основных физических качеств | + | + | + | + | + | + | + |
| УК-7 | Умеет: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль | + | + | + | + | + | + | + |
| УК-7 | Имеет практический опыт: пользования основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности, применения простейших приемов самомассажа и релаксации | + | + | + | + | + | + | + |

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

- 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:

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

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

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол) : учебно-методическое пособие / Ю. Н. Емельянова, И. Е. Коновалов, О. В. Матвиенко [и др.]. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. — 171 с.
2. Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Д. А. Шатунов. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. — 127 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол) : учебно-методическое пособие / Ю. Н. Емельянова, И. Е. Коновалов, О. В. Матвиенко [и др.]. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. — 171 с.
2. Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Д. А. Шатунов. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. — 127 с.

Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы | Наименование ресурса в электронной форме | Библиографическое описание |
|---|---------------------------|--|---|
| 1 | Основная литература | Электронный каталог ЮУрГУ | Севостьянов, Д. Ю. Обучение плаванию на занятиях физической культуры "Менеджмент", "Торг. дело", "Упр. персоналом" / Д. Ю. Севостьянов ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2011. — 2 с. : ил. + электрон. версия http://virtua.lib.susu.ru/cgi-bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&res |
| 2 | Основная литература | Электронный каталог ЮУрГУ | Павленко, С. Н. Совершенствование технических приемов волейбола [Текст] / С. Н. Павленко ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2011. — 2 с. : ил. + электрон. версия http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000508908 http://virtua.lib.susu.ru/cgi-bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&res |
| 3 | Основная литература | Электронный каталог ЮУрГУ | Стовба, И. Р. Лыжная подготовка для студентов основного отделения [Текст] / И. Р. Стовба ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2011. — 2 с. : ил. + электрон. версия http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000526500 http://virtua.lib.susu.ru/cgi-bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&res |
| 4 | Дополнительная литература | ЭБС издательства Лань | Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, Л. В. Ерёмкина. — М. : Лань, 2011. — 127 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://www.lanlib.ru/ |
| 5 | Дополнительная литература | ЭБС издательства Лань | Ерёмкина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмкина. — М. : Лань, 2011. — 660 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://www.lanlib.ru/ |

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ"
(<https://edu.susu.ru>)(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 | 05 (УСК) | Дорожки для плавания, пенопластовые доски для рук. ног, секундомер |
| Практические занятия и семинары | 1 Баскетбол.зал (ДС) | Залы по видам спорта, тренажёры, мячи, ракетки |
| Практические занятия и семинары | 101 (ДС) | Лыжный инвентарь, секундомер |
| Практические занятия и семинары | ЛАМ (УСК) | Секундомер, беговые дорожки, сектор для прыжков, гимнастическая перекладина, коврики. |
| Самостоятельная работа студента | 305 (ДС) | Компьютеры, имеющие подключение к сети "Интернет" и обеспечивающие доступ в электронную информационно-образовательную среду организации. |
| Зачет | 101 (ДС) | Электронная информационно-образовательная среда организации. |
| Пересдача | 101 (ДС) | Электронная информационно-образовательная среда организации. |