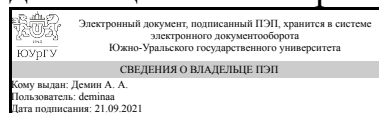


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Институт открытого и  
дистанционного образования



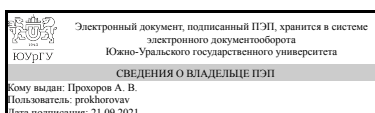
А. А. Демин

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины Б.1.01 Физическая культура  
для направления 38.03.01 Экономика  
уровень бакалавр тип программы Академический бакалавриат  
профиль подготовки Финансы и кредит  
форма обучения заочная  
кафедра-разработчик Современные образовательные технологии

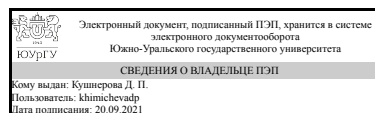
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.11.2015 № 1327

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



А. В. Прохоров

Разработчик программы,  
старший преподаватель



Д. П. Кушнерова

## **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 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 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: 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.1.27 Безопасность жизнедеятельности

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

Нет

### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		6
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	8	8
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	8	8
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	64	64
Подготовка к зачету	32	32
СРС по всем темам	32	32
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

### 5. Содержание дисциплины

№	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных
---	----------------------------------	------------------

раздела		занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	0	1	0
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	1	0	1	0
3	Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства ФЗК в регулировании работоспособности.	1	0	1	0
4	Тема 4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1	0	1	0
5	Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2	0	2	0
6	Тема 6. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	2	0	2	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	Упражнения, выполняемые в группах (парах, тройках, шеренгах). ОРУ на гимнастической стенке и на гимнастической скамейке. Упражнения на месте с изменением площади опоры и скорости движений. Упражнения на развитие умения выполнения упражнений под музыкальное сопровождение.	1
2	2	Ходьба обычная, оздоровительная, спортивная	1
3	3	Оценка функционального состояния (на основании определения роста, массы тела, частоты сердечных сокращений, артериального давления в состоянии покоя)	1
4	4	Различные эстафеты, подвижные игры.	1
5	5	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Круговая тренировка. Методические правила поднятия тяжестей.	2
6	6	Диагностика индивидуальностей. Диагностика морально-волевой сферы	2

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС		
Вид работы и содержание задания	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)	Кол-во часов
СРС по всем темам	Физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебник / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич и др. ; Под ред. В.И. Ильинича. – М. :	32

	Гардарики, 2000. – 385. – Рек. М-вом образования РФ для студентов вузов. - <a href="http://elar.urfu.ru/handle/10995/1309">http://elar.urfu.ru/handle/10995/1309</a>	
Подготовка к зачету	Физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебник / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич и др. ; Под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 385. – Рек. М-вом образования РФ для студентов вузов. - <a href="http://elar.urfu.ru/handle/10995/1309">http://elar.urfu.ru/handle/10995/1309</a>	32

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

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Дистанционные технологии	Практические занятия и семинары	Применение дистанционных технологий обучения в портале «Электронный ЮУрГУ»	8
Дистанционные технологии	Самостоятельная работа студента	Применение дистанционных технологий обучения в портале «Электронный ЮУрГУ»	64

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

Не предусмотрены

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

## 7. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУНы	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 1 вопросу 1	вопросы компьютерного тестирования
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 1 вопросу 2	вопросы компьютерного тестирования

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 1 вопросу 3	вопросы компьютерного тестирования
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 2 вопросу 1	вопросы компьютерного тестирования
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 2 вопросу 2	вопросы компьютерного тестирования
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 2 вопросу 3	вопросы компьютерного тестирования
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 2 вопросу 4	вопросы компьютерного тестирования
Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства ФЗК в регулировании работоспособности.	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 3 вопросу 1	вопросы компьютерного тестирования
Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства ФЗК в регулировании работоспособности.	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 3 вопросу 2	вопросы компьютерного тестирования
Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства ФЗК в регулировании работоспособности.	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 3 вопросу 3	вопросы компьютерного тестирования

работоспособности.	деятельности		
Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства ФЗК в регулировании работоспособности.	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 3 вопросу 4	вопросы компьютерного тестирования
Тема 4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 4 вопросу 1	вопросы компьютерного тестирования
Тема 4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 4 вопросу 2	вопросы компьютерного тестирования
Тема 4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 4 вопросу 3	вопросы компьютерного тестирования
Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 5 вопросу 1	вопросы компьютерного тестирования
Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 5 вопросу 2	вопросы компьютерного тестирования
Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 5 вопросу 3	вопросы компьютерного тестирования
Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной	тестирование по теме 5 вопросу 4	вопросы компьютерного тестирования

	и профессиональной деятельности		
Тема 6. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 6 вопросу 1	вопросы компьютерного тестирования
Тема 6. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 6 вопросу 2	вопросы компьютерного тестирования
Тема 6. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 6 вопросу 3	вопросы компьютерного тестирования
Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства ФЗК в регулировании работоспособности.	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 3 вопросу 5	вопросы компьютерного тестирования
Тема 6. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 6 вопросу 4	вопросы компьютерного тестирования
Тема 6. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 6 вопросу 5	вопросы компьютерного тестирования
Тема 6. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 6 вопросу 6	вопросы компьютерного тестирования
Тема 6. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения	тестирование по теме 6 вопросу 7	вопросы компьютерного тестирования



	полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольные мероприятия промежуточной аттестации (компьютерное тестирование)	вопросы компьютерного тестирования
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	зачет	Задания контрольно-рейтинговых мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации

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

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
зачет	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
Контрольные мероприятия промежуточной аттестации (компьютерное тестирование)	Промежуточная аттестация включает одно мероприятия: компьютерное тестирование. Контрольные мероприятия промежуточной аттестации проводятся во время зачета. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Тест состоит из 20 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответы отводится 40 мин. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов за промежуточную аттестацию – 20.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 1 вопросу 1	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %

	вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	
тестирование по теме 1 вопросу 2	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 1 вопросу 3	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 2 вопросу 1	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 2 вопросу 2	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 2 вопросу 3	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше

	используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 2 вопросу 4	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 3 вопросу 1	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 3 вопросу 2	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 3 вопросу 3	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %

	коэффициент мероприятия – 1.	
тестирование по теме 3 вопросу 4	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 3 вопросу 5	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 4 вопросу 1	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 4 вопросу 2	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 4 вопросу 3	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за

	24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 5 вопросу 1	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 5 вопросу 2	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 5 вопросу 3	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 5 вопросу 4	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 6	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить	Зачтено: рейтинг

вопросу 1	сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 6 вопросу 2	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 6 вопросу 3	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 6 вопросу 4	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 6 вопросу 5	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %

	количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	
тестирование по теме 6 вопросу 6	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 6 вопросу 7	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %

### 7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
зачет	
Контрольные мероприятия промежуточной аттестации (компьютерное тестирование)	<p>Примерный перечень вопросов для теста:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. К средствам физической культуры относят...</li> <li>2. При работе циклического характера спортивные физиологи различают следующие зоны...</li> <li>3. Совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии называется...</li> <li>4. По выполняемой функции биологические ритмы делятся на...</li> <li>5. Волевая подготовленность включает такие качества, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность к мобилизации функциональных резервов, активность в достижении целей и преодолении препятствий), выдержка и самообладание (ясность ума, способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность» – это определение относится к структуре подготовленности спортсмена....</li> <li>6. Совокупность структур центральной нервной системы, связанных нервными путями с рецепторным аппаратом и друг с другом, функцией которых является анализ раздражителей разной физической природы, который завершается кодированием внешнего сигнала называется...</li> <li>7. У высококвалифицированных спортсменов уровень катехоламинов и кортикостероидов в крови по отношению к менее квалифицированным</li> </ol>

	<p>спортсменам...</p> <p>8. Физиологическая закономерность требует принимать пищу до начала тренировки за..</p> <p>9. Более эффективному протеканию в тканях окислительно-восстановительных процессов и повышению работоспособности организма спортсменов способствует наблюдаемый при мышечной работе подъем температуры тела на...</p> <p>10. Малые формы физической культуры – это....</p> <p>11. В этих пределах находится сила сильнейшей руки у средне физически подготовленных мужчин...</p> <p>12. Варианты, применяемые при годичном планировании тренировочного процесса....</p> <p>13. Вид контроля, предусматривающий оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований...</p> <p>14. Виды спорта на выносливость, рекомендованные для студентов ВУЗов....</p>
тестирование по теме 1 вопросу 1	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(1)-2019-Физическая культура и спорт как социальные феномены.-20190930-1236.txt
тестирование по теме 1 вопросу 2	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(1)-2019-Физическая культура и спорт в образовательной организации высшего образования.-20190930-1236.txt
тестирование по теме 1 вопросу 3	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(1)-2019-Физическая культура в структуре профессионального образования-20190930-1236.txt
тестирование по теме 2 вопросу 1	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(1)-2019-Тема 2 вопрос 1-20190930-1239.txt
тестирование по теме 2 вопросу 2	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(1)-2019-Тема 2 вопрос 2-20190930-1240.txt
тестирование по теме 2 вопросу 3	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(1)-2019-Тема 2 вопрос 3-20190930-1240.txt
тестирование по теме 2 вопросу 4	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(1)-2019-Тема 2 вопрос 4-20190930-1240.txt
тестирование по теме 3 вопросу 1	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(2)-20182019-Тест по теме 3 вопроса 1-20190930-1250.txt
тестирование по теме 3 вопросу 2	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(2)-20182019-Тест по теме 3 вопроса 2-20190930-1251.txt
тестирование по теме 3 вопросу 3	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(2)-20182019-Тест по теме 3 вопроса 3-20190930-1251.txt
тестирование по теме 3 вопросу 4	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(2)-20182019-Тест по теме 3 вопроса 4-20190930-1251.txt
тестирование по теме 3 вопросу 5	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(2)-20182019-Тест по теме 3 вопроса 5-20190930-1255.txt
тестирование по теме 4 вопросу 1	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(3)-2019-Тест по вопросу 1 темы 4-20190930-1256.txt
тестирование по теме 4 вопросу 2	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(3)-2019-Тест по вопросу 2 темы 4-20190930-



	1256.txt
тестирование по теме 4 вопросу 3	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(3)-2019-Тест по вопросу 3 темы 4-20190930-1256.txt
тестирование по теме 5 вопросу 1	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(3)-2019-Тест по вопросу 1 темы 5-20190930-1256.txt
тестирование по теме 5 вопросу 2	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(3)-2019-Тест по вопросу 2 темы 5-20190930-1256.txt
тестирование по теме 5 вопросу 3	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(3)-2019-Тест по вопросу 3 темы 5-20190930-1256.txt
тестирование по теме 5 вопросу 4	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(3)-2019-Тест по вопросу 4 темы 5-20190930-1256.txt
тестирование по теме 6 вопросу 1	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(2)-20182019-Тест по теме 6 вопроса 1-20191010-1518.txt
тестирование по теме 6 вопросу 2	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(2)-20182019-Тест по теме 6 вопроса 2-20191010-1518.txt
тестирование по теме 6 вопросу 3	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(2)-20182019-Тест по теме 6 вопроса 3-20191010-1519.txt
тестирование по теме 6 вопросу 4	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(2)-20182019-Тест по теме 6 вопроса 4-20191010-1519.txt
тестирование по теме 6 вопросу 5	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(2)-20182019-Тест по теме 6 вопроса 5-20191010-1519.txt
тестирование по теме 6 вопросу 6	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(2)-20182019-Тест по теме 6 вопроса 6-20191010-1519.txt
тестирование по теме 6 вопросу 7	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(2)-20182019-Тест по теме 6 вопроса 7-20191010-1519.txt

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

Не предусмотрена

#### б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

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

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

1. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебник / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич и др. ; Под ред. В.И. Ильинича. –

М. : Гардарики, 2000. – 385. – Рек. М-вом образования РФ для студентов вузов.  
 - <http://elar.urfu.ru/handle/10995/1309>

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

2. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебник / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич и др. ; Под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 385. – Рек. М-вом образования РФ для студентов вузов.  
 - <http://elar.urfu.ru/handle/10995/1309>

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование разработки	Наименование ресурса в электронной форме	Доступность (сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / свободный доступ)
1	Основная литература	Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата [Электронный ресурс] / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябина. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с.– Серия : Бакалавр. Прикладной курс. - <a href="https://bibli-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-412791#page/1">https://bibli-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-412791#page/1</a>	Электронная библиотека Юрайт	Интернет / Авторизованный
2	Основная литература	Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. — Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/70303">https://e.lanbook.com/book/70303</a> . — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
3	Дополнительная литература	Коняева, М.А. Теоретический материал по физической культуре для студентов вузов [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.А. Коняева. — Электрон. дан. — Саратов : SGK им. Л.В. Собинова, 2013. — 84 с. — Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/72156">https://e.lanbook.com/book/72156</a> . — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный

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

Перечень используемого программного обеспечения:

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

Перечень используемых информационных справочных систем:

Нет

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Самостоятельная работа студента	108 (ПЛК)	Компьютер 15 шт.(Intel(R) Celeron(R) CPU J1800 @ 2.41 GHz, 4,00 ГБ ОЗУ с выходом в Интернет и доступом в портал «Электронный ЮУрГУ»); Компьютер 1 шт. (Intel(R) Core(TM) i7-7700 CPU @ 3.60 GHz, 8,00 ГБ ОЗУ); Интерактивная доска IQBoard PS, Проектор EPSON, наушники с микрофоном Logitech, Монитор-15 шт.
Практические занятия и семинары	108 (ПЛК)	Компьютер 15 шт.(Intel(R) Celeron(R) CPU J1800 @ 2.41 GHz, 4,00 ГБ ОЗУ с выходом в Интернет и доступом в портал «Электронный ЮУрГУ»); Компьютер 1 шт. (Intel(R) Core(TM) i7-7700 CPU @ 3.60 GHz, 8,00 ГБ ОЗУ); Интерактивная доска IQBoard PS, Проектор EPSON, наушники с микрофоном Logitech, Монитор-15 шт.