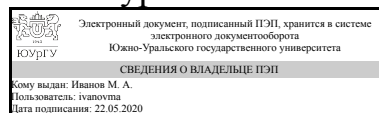


УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета  
Материаловедение и  
металлургические технологии



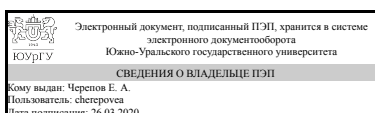
М. А. Иванов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
к ОП ВО от 26.06.2019 №084-2193**

**дисциплины Б.1.01 Физическая культура  
для направления 15.03.01 Машиностроение  
уровень бакалавр тип программы Академический бакалавриат  
профиль подготовки Оборудование и технология сварочного производства  
форма обучения заочная  
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье**

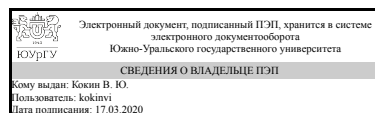
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 15.03.01 Машиностроение, утверждённым приказом Минобрнауки от 03.09.2015 № 957

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



Е. А. Черепов

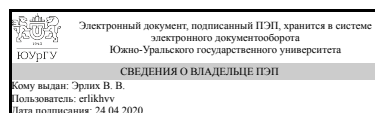
Разработчик программы,  
к.пед.н., доц., доцент



В. Ю. Кокин

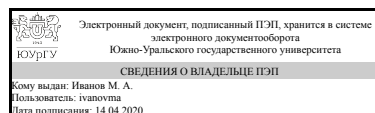
СОГЛАСОВАНО

Директор института  
разработчика  
д.биол.н., доц.



В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой  
Оборудование и технология  
сварочного производства  
к.техн.н., доц.



М. А. Иванов

## **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, методический практикум. 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.1.17 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
Выполнение домашнего задания.	30	2
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Кроссовый бег до 30 мин. (фартлек).	2	2
Подготовка к экзамену.	32	32
Вид итогового 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 физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики).	2	0	2	0
2	Лыжные гонки	2	0	2	0
3	Плавание	2	0	2	0
4	Методический практикум. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра.	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 общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). О.Р.У, повторный бег 2-3 x 30-60 м., кроссовый бег до 15 минут.	2
2	2	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 3-5 км.	2
3	3	Плавание. Общая координация движений различными стилями плавания. Комплексное плавание до 600 м.	2
4	4	Методический практикум. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра (профессиограмма)	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
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики) ОРУ для мышц рук и плечевого пояса. ног, туловища. Техника низкого и высокого старта. Специальные беговые упражнения.	ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63;	2
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды	ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63; ЭУМД, мет. пос. для студ. 1., с. 152-162	2

гимнастики и лёгкой атлетики). О.Р.У для развития силы, быстроты, гибкости, координации.		
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). О.Р.У для формирования осанки и на расслабление мышц.	ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63; ЭУМД, мет. пос. для студ. 1., с. 152-162	2
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Упражнения с отягощениями и на гимнастических снарядах.	ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63; ЭУМД, мет. пос. для студ. 1., с. 152-162	4
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). О.Р.У, повторный бег на 60-100 м.	ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63; ЭУМД, мет. пос. для студ. 1., с. 152-162	2
Лыжные гонки. Прохождение дистанции до 5-ти км. с использованием различных видов лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.	ЭУМД, осн. лит. 2., с. 8-26	2
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Кроссовый бег с преодолением естественной полосы препятствий до 20 мин.	ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63; ЭУМД, мет. пос. для студ. 1., с. 152-162	2
Плавание. Комплексное плавание - 400 м.	ЭУМД, доп. лит. 4, с. 6-31.	2
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). О.Р.У, кроссовый бег до 30 мин.	ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63; ЭУМД, мет. пос. для студ. 1., с. 152-162	2
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Кроссовый бег до 30 мин. (фартлек).	ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63; ЭУМД, мет. пос. для студ. 1., с. 152-162	2
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). О.Р.У, повторный бег на отрезках 200-600 м.	ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63; ЭУМД, мет. пос. для студ. 1., с. 152-162	2
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Бег в равномерном темпе 3-5 км.	ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63; ЭУМД, мет. пос. для студ. 1., с. 152-162	2
Спортивные игры (футбол, баскетбол,	ЭУМД, осн. лит. 3, с. 10-41; ЭУМД, доп.	4

волейбол, н/теннис, бадминтон) ведение, передачи мяча, волана, удары по мячу, волану.	лит. 6, с. 48-133	
Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, н/теннис, бадминтон). Двусторонняя или парная игра.	ЭУМД, осн. лит. 3, с. 10-41; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 48-133	2
Подготовка к экзамену. 1. Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре. 2. Социальные и биологические основы физической культуры. 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов. 4. Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры 5. Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров.	ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63; ЭУМД, мет. пос. для студ. 1., с. 152-162; ЭУМД, осн. лит. 2., с. 8-26; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 6-31; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 10-41; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 48-133; ЭУМД, мет. пос. для студ. 2, с. 4-52	32

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

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Уроки взаимобучения Формы занятий: - организационно-деятельностные - ролевые	Практические занятия и семинары	Каждый студент может выступать в роли преподавателя и проводит вводную часть урока (разминку) при изучении тем с 1 по 4 практического раздела	0,3
Разбор конкретных ситуаций: - ситуации выбора; - ситуации опровержения	Практические занятия и семинары	Например, при изучении темы 1 практического раздела при обучении бегу с низкого старта преподаватель контролирует лишь время, а обучаемый сам выбирает оптимальное положение в стартовых колодках, и убеждается на практике в правильности или неправильности своего решения.	0,3
Коллективные и групповые формы работы: - создание ситуации успеха при условии свободного выбора заданий удовлетворяет желание быть значимой личностью;	Практические занятия и семинары	Например, при изучении темы 4 («Спортивные игры») практического раздела создается ситуация успеха при условии свободного выбора заданий, что удовлетворяет желание быть значимой личностью (амплуа нападающего, защитника, вратаря).	0,35
Творческие задания	Практические занятия и семинары	На методико-практических занятиях выполняются творческие задания при организации работы в малых группах (например, методы оценки и коррекции	0,35

		осанки и телосложения).	
Использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук	Практические занятия и семинары	Использование знаний по физике, анатомии, биологии и других наук (понятий «траектория», «инерция», «ускорение» и др.) при изучении практического раздела по темам «Гимнастика», «Л/атлетика», «Спортивные игры», «Плавание», «Лыжные гонки». Например, ставится проблема: если бежать кросс в использовании преимущественно анаэробного энергообеспечения организма, то через какое время работу заданной мощности придётся прекратить?	0,3

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

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: В учебном процессе используются результаты научных исследований НИЦ ИСТиС по выявлению уровня резервов кардиореспираторной системы студентов.

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

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУНы	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики).	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	1. Бег на 100 м. - муж. и жен.; 2. Равномерный бег 2000 м. (жен.), 3000 м. (муж); 3. Подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола - муж. (кол-во раз); 4. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. - жен. (кол-во раз).
Лыжные гонки	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Решение методико-практических задач	1. Бег на лыжах - муж. - 5 км., жен. - 3 км. 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах различными стилями
Плавание	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для	Решение методико-практических задач.	1. Проплыть 50 м. (муж. и жен.). 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в плавании различными стилями

	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Методический практикум. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра.	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Решение методико-практических задач	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров 1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики. 2. Составить профессиограмму (характеристика производственного процесса, санитарные и гигиенические условия труда, профессиональные, отрицательно воздействующие на организм факторы, требования к физическим качествам, навыкам, психофизиологическим функциям). 3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений. 4. Выбрать систему физических упражнений или вид спорта для самостоятельных занятий с учётом отклонений в состоянии здоровья и с учётом индивидуальных отстающих двигательных способностей.
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Компьютерное тестирование	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров 1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики. 2. Составить профессиограмму (характеристика производственного процесса, санитарные и гигиенические условия труда, профессиональные, отрицательно воздействующие на организм факторы, требования к физическим качествам, навыкам, психофизиологическим функциям). 3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений. 4. Выбрать систему физических упражнений или вид спорта для самостоятельных занятий с учётом отклонений в состоянии здоровья и с учётом индивидуальных отстающих двигательных способностей.
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и	Экзамен	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров 1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики. 2. Составить профессиограмму (характеристика производственного процесса,



	профессиональной деятельности		санитарные и гигиенические условия труда, профессиональные, отрицательно воздействующие на организм факторы, требования к физическим качествам, навыкам, психофизиологическим функциям). 3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений. 4. Выбрать систему физических упражнений или вид спорта для самостоятельных занятий с учётом отклонений в состоянии здоровья и с учётом индивидуальных отстающих двигательных способностей.
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Бонус-рейтинг	1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях ВШЭУ -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд ВШЭУ по видам спорта- 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения) - 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения) - 8 баллов.

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

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
Выполнение контрольных нормативов	В шестом семестре на учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения конечного (достигнутого) уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП): бег на 100 м (муж.; жен.), прыжки в дл. с места (муж; жен), бег на 3000 м (муж.), 2000 м. (жен.). После подготовительной части занятия (разминки) студенты выполняют два упражнения: бег на 100 м - муж. и жен.(стартуют по 2 человека поочерёдно) и поточным методом подтягивание на перекладине (муж.), поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту (жен.). Пауза отдыха между разными упражнениями составляет 15-20 минут (до полного восстановления). В конце основной части занятия студенты выполняют упражнение на выносливость - бег на 2000 м. (жен.) и 3000 м. (муж.). За три выполненных норматива выставляется средняя оценка по 5-ти балльной системе. При оценивании результатов мероприятия	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60%  Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%

	<p>используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Критерии оценивания: - выполнено 3 норматива при средней оценке 5 – 5 баллов; - выполнено 3 норматива при средней оценке 4 – 4 балла; - выполнено 3 норматива при средней оценке 3 – 3 балла; - выполнено 3 норматива при средней оценке 2 – 2 балла; - выполнено менее 3-х нормативов – 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Весовой коэффициент мероприятия – 25%.</p>	
Решение методико-практических задач	<p>На учебном занятии студентам предлагается решить методико-практическую задачу (МПЗ) по лыжным гонкам, преодолевая определённую дистанцию с использованием различных видов ходов (одновременный безшажный, одношажный, двушажный, четырёхшажный; попеременный двухшажный; «коньковый»), а также спусков с горы и подъёмов («ёлочкой», «лесенкой»), поворотов и торможений («плугом», полу-плугом). При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество МПЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД и составляет в шестом семестре - 1 задание. Решённая МПЗ оценивается в 5 баллов. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов – 5,0. Весовой коэффициент мероприятия – 6%.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%.</p>
Решение методико-практических задач	<p>На учебном занятии студентам предлагается решить методико-практическую задачу (МПЗ) с использованием различных стилей плавания – «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «комплексное» плавание. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество МПЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД и составляет в шестом семестре - 1 задание. Решённая МПЗ оценивается в 5 баллов. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов – 5,0. Весовой коэффициент мероприятия – 7%.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p>
Экзамен	<p>На экзамене оцениваются научно-практические знания по дисциплине, уровень сформированности общекультурных компетенций на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. Экзамен проводится в устной форме. В аудитории, изначально присутствует 5-6 человек, которые по экзаменационным билетам готовятся к</p>	<p>Отлично: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 85.....100 %</p> <p>Хорошо: Величина рейтинга обучающегося по</p>

	<p>ответу 30 минут. После изложения студентом ответов на вопросы экспертам-преподавателям (их не менее 2-х человек), и получив оценку (с учётом практического раздела), студент покидает аудиторию, а для подготовки ответа приглашается следующий экзаменуемый. Таким поточным методом проходит итоговая аттестация по дисциплине за весь период обучения (6-й семестр).</p> <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Максимальное количество баллов – 5. Весовой коэффициент мероприятия – 40%</p>	<p>дисциплине 75.....84%</p> <p>Удовлетворительно: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60.....74%</p> <p>Неудовлетворительно: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0.....59%</p>
Компьютерное тестирование	<p>Оценивается уровень методико-практических знаний и проводится дистанционно во внеучебное время. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Тест состоит 10 вопросов. Критерии оценивания: - 8 правильных ответов – 5 баллов; - 7 правильных ответов – 4 балла; - 6 правильных ответов – 3 балла; -5 и менее правильных ответов – 0 баллов Максимальное количество баллов – 5. Весовой коэффициент мероприятия – 15%</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p>
Решение методико-практических задач	<p>Студентам предлагается решить методико-практическую задачу (МПЗ) по составлению профиограммы, комплекса производственной гимнастики, выбора и обоснования системы самостоятельных занятий физическими упражнениями или видом спорта При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество МПЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД и составляет в шестом семестре - 1 задание. Решённая МПЗ оценивается в 5 баллов. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов – 5,0. Весовой коэффициент мероприятия – 7%.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p>
Бонус-рейтинг	<p>Студент предоставляет копии документов, подтверждающих участие в мероприятии. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Максимальная величина бонус-рейтинга +15%</p>	<p>Зачтено: участие в спортивно-массовых мероприятиях.</p> <p>Не зачтено: неучастие в спортивно-массовых мероприятиях</p>

### 7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
Выполнение контрольных нормативов	1. Бег на 100 м. - муж. и жен.; 2. Равномерный бег 2000 м. (жен.), 3000 м. (муж); 3. Подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола - муж. (кол-во раз); 4. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. - жен. (кол-во раз). Контрольные нормативы 6-й семестр (лёгкая атлетика, гимнастика-заочка.doc
Решение методико-практических задач	1. Бег на лыжах - муж. - 5 км., жен. - 3 км. 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах различными стилями Контрольные нормативы 6-й семестр - лыжи.doc
Решение методико-практических задач	1. Проплыть 50 м. (муж. и жен.). 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в плавании различными стилями. Контрольные нормативы 6-й семестр - плавание.doc
Экзамен	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров 1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики. 2. Составить профиограмму (характеристика производственного процесса, санитарные и гигиенические условия труда, профессиональные, отрицательно воздействующие на организм факторы, требования к физическим качествам, навыкам, психофизиологическим функциям). 3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений. 4. Выбрать систему физических упражнений или вид спорта для самостоятельных занятий с учётом отклонений в состоянии здоровья и с учётом индивидуальных отстающих двигательных способностей. Экзаменационные вопросы.docx
Компьютерное тестирование	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров 1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики. 2. Составить профиограмму (характеристика производственного процесса, санитарные и гигиенические условия труда, профессиональные, отрицательно воздействующие на организм факторы, требования к физическим качествам, навыкам, психофизиологическим функциям). 3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений. 4. Выбрать систему физических упражнений или вид спорта для самостоятельных занятий с учётом отклонений в состоянии здоровья и с учётом индивидуальных отстающих двигательных способностей.
Решение методико-практических задач	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров 1. Составить профиограмму (характеристика производственного процесса, санитарные и гигиенические условия труда, профессиональные, отрицательно воздействующие на организм факторы, требования к физическим качествам, навыкам, психофизиологическим функциям). 2. Составить комплекс производственной гимнастики. 3. Выбрать систему физических упражнений или вид спорта для самостоятельных занятий с учётом отклонений в состоянии здоровья и с учётом индивидуальных отстающих двигательных способностей.
Бонус-рейтинг	1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях ВШЭУ -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд ВШЭУ по видам спорта- 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения) - 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения) - 8 баллов.

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 478, [1] с.

*б) дополнительная литература:*

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

2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты Л. П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и доп. - СПб. и др.: Лань, 2005. - 377, [1] с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет Учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений Л. П. Матвеев. - 4-е изд., стер. - СПб.; Краснодар; М.: Лань: Омега-Л.; 2004. - 158, [1] с. ил.

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

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

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст] :науч. - метод. пособие /В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров.- М.:Советский спорт, 2010.- 296 с.: ил.<https://e.lanbook.com/book/4093>

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

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

3. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст] :науч. - метод. пособие /В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров.- М.:Советский спорт, 2010.- 296 с.: ил.<https://e.lanbook.com/book/4093>

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

**Электронная учебно-методическая документация**

№	Вид литературы	Наименование разработки	Наименование ресурса в электронной форме	Д (се ло авт / с
1	Дополнительная литература	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры [Текст] Ч. 1 : курс лекций по направлениям 49.03.01 "Физ. культура" и 44.03.01 "Пед. образование" / Е. А. Черепов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2015 URL	Электронный каталог ЮУрГУ	Лог Авт

		<a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000540009">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000540009</a> Объем 69, [1] с. : ил., граф. + электрон. версия		
2	Основная литература	Стовба, И. Р. Лыжная подготовка для студентов основного отделения [Текст] : учеб. пособие / И. Р. Стовба, Н. В. Столярова, Л. Л. Брехова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2013 URL <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000526500">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000526500</a> я7п П12	Электронный каталог ЮУрГУ	Лон Авт
3	Основная литература	Павленко, С. Н. Совершенствование технических приемов волейбола [Текст] : учеб. пособие / С. Н. Павленко, И. Р. Стовба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Спортивное совершенствование ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2011 URL <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000508908">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000508908</a>	Электронный каталог ЮУрГУ	Лон Авт
4	Дополнительная литература	Севостьянов, Д. Ю. Обучение плаванию на занятиях физической культурой [Текст] : учеб. пособие по специальностям "Банк. дело", "Журналистика", "Менеджмент", "Торг. дело", "Упр. персоналом" / Д. Ю. Севостьянов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014 URL <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000539663">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000539663</a> Объем 40, [2] с. : ил. + электрон. версия	Электронный каталог ЮУрГУ	Лон Авт
5	Дополнительная литература	Стовба, И. Р. Развитие физических качеств у студентов [Текст] : учеб. пособие по направлению "Экономика" и др. направлениям / И. Р. Стовба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014 URL <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000532917">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000532917</a> Объем 61, [2] с.	Электронный каталог ЮУрГУ	Лон Авт
6	Дополнительная литература	Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебн. пособие/А.В. Родин., Д.В. Губа. - М.: Советский спорт, 2009.- 168 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/4106#book_name">https://e.lanbook.com/book/4106#book_name</a>	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Лон Авт

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

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

Перечень используемых информационных справочных систем:

Нет

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия	05	Плавательные дорожки, пенопластовые доски. секундомер.

и семинары	(УСК)	
Контроль самостоятельной работы	305 (ДС)	"Паспорт" здоровья
Самостоятельная работа студента		Спортивные залы, плавательный бассейн, легкоатлетический манеж
Экзамен	305 (ДС)	"Паспорт здоровья", экзаменационные билеты, пишущая ручка, бумага
Практические занятия и семинары	101 (ДС)	Лыжный инвентарь, секундомер.
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Беговые дорожки, рулетка измерительная, гимнастические коврики, перекладина. секундомер