ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Институт спорта, туризма и сервиса

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Эрлих В. В.
Пользователь: erlikhvv
Дата подписания: 09.01.2022

В. В. Эрлих

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.00 Физическая культура
для направления 44.03.01 Педагогическое образование
уровень Бакалавриат
форма обучения заочная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённым приказом Минобрнауки от 22.02.2018 № 121

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

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Аминов А. С.
Пользователь: aminovas
Дата подписания: 05.01.2022

А. С. Аминов

Разработчик программы,
к.биол.н., доцент

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Савиных Е. Ю.
Пользователь: savinykhei
Дата подписания: 05.01.2022

Е. Ю. Савиных

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления
д.пед.н., доц.

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Черепов Е. А.
Пользователь: cheterpovea
Дата подписания: 09.01.2022

Е. А. Черепов

Челябинск

1. Цели и задачи дисциплины

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Задачи: - сформировать навыки здорового образа жизни; - сформировать навыки поддержания необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Краткое содержание дисциплины

Гигиенические основы физической культуры. Физическая культура в режиме труда и отдыха. Основы врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания. Средства, методы и определение уровня развития физических качеств. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Знает: поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. Умеет: использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Имеет практический опыт: элективного использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач здоровьясбережения и развития физических качеств.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.

	Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Имеет практический опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности; поддержания должного уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
ФД.02 Проектирование здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях	1.О.18 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

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

Дисциплина	Требования
ФД.02 Проектирование здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях	Знает: способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.,

	основные принципы организации и структуру развивающей, безопасной образовательной среды, обеспечивающей субъектам образовательного процесса возможности для эффективного саморазвития. Умеет: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности., планировать образовательный процесс и использовать разнообразные формы, методы и средства для развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативности, творческих способностей и гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, средствами преподаваемого учебного предмета. Имеет практический опыт: владение здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности., применять умения по планированию и проектированию учебно-воспитательного процесса.

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 12,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		6
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
Аудиторные занятия:	8	8
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	8	8
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	59,75	59,75
с применением дистанционных образовательных технологий	0	
Самостоятельные занятия физической культурой для подготовки к сдаче теста-норматива	21,75	21.75
Подготовка и написание реферата	16	16

Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение 1 и 2 тестов	10	10
Подготовка к зачету	12	12
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке	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
1	1	Гигиенические основы физической культуры. Физическая культура в режиме труда и отдыха.	2
2	1	Средства, методы и определение уровня развития физических качеств.	2
3	1	Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.	2
4	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	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
Самостоятельные занятия физической культурой для подготовки к сдаче теста-норматива	1 МПСРС №1, с. 3-37 2 МПСРС №1, с. 3-60	6	21,75
Подготовка и написание реферата	1 ЭУМД №3 с. 3-68 2 ЭУМД №4 с. 3-34 3 ЭУМД №1 с. 6-440 4 ЭУМД №2 с. 7-210 5 ЭУМД №5 с. 3-58 6 ЭУМД №6 с.6-59	6	16
Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение 1 и 2 тестов	1 ЭУМД №3 с. 3-68 2 ЭУМД №4 с. 3-34	6	10
Подготовка к зачету	1 ЭУМД №3 с. 3-68 2 ЭУМД №4 с. 3-34 3 ЭУМД №1 с. 6-440 4 ЭУМД №2 с. 7-210 5 ЭУМД №5 с. 3-58 6 ЭУМД №6 с.6-59	6	12

6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

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

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи-тыва-ется в ПА
1	6	Бонус	Выполнение нормативов ГТО	-	15	Выполнение нормативов ВФСК ГТО на золотой знак - 15 баллов Выполнение нормативов ВФСК ГТО на серебряный знак - 10 баллов Выполнение нормативов ВФСК ГТО на бронзовый знак - 5 баллов	зачет
2	6	Проме-жуточная аттестация	Зачет	-	5	Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).	зачет
3	6	Текущий контроль	Сдача теста-норматива	35	6	Выполнение теста Купера согласно возрасту и полу (по таблицам оценки): Очень плохо - 1 балл Плохо - 2 балла Удовлетворительно - 3 балла Хорошо - 4 балла Отлично - 5 баллов Превосходно - 6 баллов	зачет
4	6	Текущий контроль	Тестирование в Электронном ЮУрГУ	20	10	Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10. Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов.	зачет
5	6	Текущий контроль	Тестирование в Электронном ЮУрГУ	20	10	Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10. Правильный ответ	зачет

						- 1 балл, неправильный - 0 баллов.	
6	6	Текущий контроль	Подготовка реферата	25	4	4 балла - выставляется студенту, если студентом показана самостоятельность в постановке проблемы, наличие авторской позиции, самостоятельность суждений, реферат соответствует теме, показано умение работать с литературой, обобщать, анализировать различные точки зрения, систематизировать и структурировать материал, студент владеет терминологией и понятийным аппаратом проблемы, соблюдены требования к оформлению. 3 балла - выставляется студенту, если студентом показана самостоятельность в постановке проблемы, самостоятельность суждений реферат соответствует теме, показано умение работать с литературой, обобщать, анализировать различные точки зрения, но отмечены некоторые неточности в систематизации, студент владеет терминологией, соблюдены требования к оформлению. 2 балла - выставляется студенту, если в реферате студент не полностью раскрыл тему, показал недостаточное умение работать с литературой, неспособность к обобщению материала, соблюдены требования к оформлению. 1 балл - выставляется студенту, если студент не раскрыл тему реферата, не владеет терминологией, отсутствует умение к сопоставлению и анализу различных точек зрения, не соблюдены требования к оформлению. 0 - реферат не сдан	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Зачет проводится в устной форме. Студенту дается 2 вопроса из списка вопросов к зачету. На подготовку отводится не более 20 минут. После ответов на вопросы задается дополнительный вопрос. Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ					
		1	2	3	4	5	6
УК-6	Знает: поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.		+		+	+	+
УК-6	Умеет: использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.		+	+			+
УК-6	Имеет практический опыт: элективного использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач здоровьясбережения и развития физических качеств.	+	+	+			
УК-7	Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.		+	+	+	+	+
УК-7	Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	+	+	+			+
УК-7	Имеет практический опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности; поддержания должного уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	+	+	+			

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

7. 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:

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. 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. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2014. - 61 с.
2. Стовба, И. Р. Виды разминок на уроках физического воспитания студентов Метод. указания И. Р. Стовба, Н. В. Столярова; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физвоспитание; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2003. - 38 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. 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. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2014. - 61 с.
2. Стовба, И. Р. Виды разминок на уроках физического воспитания студентов Метод. указания И. Р. Стовба, Н. В. Столярова; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физвоспитание; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2003. - 38 с.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/70303
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Морозов, В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] / В.О. Морозов, О.В. Морозов. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 214 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/72665
3	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 1 — 2015. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154150
4	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 2 — 2020. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154151
5	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы : учебно-методическое пособие. — Москва :

		издательства Лань	Советский спорт, 2014. — 60 с. — ISBN 978-5-9718-0759-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/69805
6	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры : учебное пособие / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Москва : Советский спорт, 2005. — 60 с. — ISBN 978-5-9718-0043-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/4085

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:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)
2. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(бессрочно)

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	ЛАМ (УСК)	Беговые дорожки, рулетка измерительная, гимнастические коврики, перекладина. секундомер
Контроль самостоятельной работы	ЛАМ (УСК)	Беговые дорожки, рулетка измерительная, гимнастические коврики, перекладина. секундомер
Самостоятельная работа студента	1 (1)	Автоматизированное рабочее место: монитор, системный блок, колонки, мышь, клавиатура, сетевой фильтр.
Зачет,диф.зачет	305 (ДС)	Столы, стулья