ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета
Филиал г. Миасс
Машиностроительный

_____Д. В. Чебоксаров
15.06.2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к ОП ВО от 28.06.2017 №007-03-1139

дисциплины Б.1.01 Физическая культура
для направления 08.03.01 Строительство
уровень бакалавр **тип программы** Академический бакалавриат
профиль подготовки
форма обучения очная
кафедра-разработчик Социально-гуманитарные и правовые дисциплины

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.03.2015 № 201

Зав.кафедрой разработчика,
к.ист.н., доц. _____15.06.2017_____ Р. Ф. Зорина
(ученая степень, ученое звание) (подпись)

Разработчик программы,
старший преподаватель _____15.06.2017_____ В. Л. Ившин
(ученая степень, ученое звание, должность) (подпись)

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета разработчика
д.юрид.н., проф. _____ С. Г. Соловьев
(ученая степень, ученое звание) (подпись)

Зав.выпускающей кафедрой Строительство
к.техн.н. _____15.06.2017_____ Д. В. Чебоксаров
(ученая степень, ученое звание) (подпись)

Миасс

1. Цели и задачи дисциплины

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

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 семестра и включает в себя следующие обязательные разделы: практический, контрольный. Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): гимнастика (упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности), лёгкая атлетика (отдельные виды), лыжные гонки, плавание, спортивные игры, и состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности. Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения	Знать:- основы физической культуры и здорового образа жизни; - простейшие методики

полноценной социальной и профессиональной деятельности	самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; - основы методики составления самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью; - методику индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств; - основы методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; - методику проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.
	Уметь:- выполнить требования практических разделов программы по общефизической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовке; - повышать уровень своих функциональных и двигательных способностей; - использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств); - самостоятельно, целенаправленно и творчески воспроизводить основные методы и способы формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта; - применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, состоянием здоровья и физического развития, владеть методами оценки и коррекции осанки и телосложения, методами самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта; - применять методы регулирования психического (эмоционального) состояния и использовать средства и методы мышечной релаксации при занятиях физической культурой и спортом; - составлять индивидуальные программы по физическому самовоспитанию и проводить простейшие самостоятельные занятия физическими упражнениями с гигиенической, оздоровительной, рекреационной, восстановительной и тренировочной направленностью.
	Владеть:системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, с целью развития и совершенствования психофизических способностей и качеств для приобретения личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности, повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения личных жизненных и профессиональных целей.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
ЭД.1.01 Физическая культура и спорт	Не предусмотрены

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

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
Аудиторные занятия	72	72
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	72	72
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	0	0
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	экзамен

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Лыжный спорт	16	0	16	0
2	Плавание	16	0	16	0
3	Лёгкая атлетика	22	0	22	0
4	Гимнастика	10	0	10	0
5	Контрольный раздел	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	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью,	4

		попеременный двухшажный ход.	
2	1	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью.	4
3	1	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью.	2
4	1	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж-5 км, жен.-3 км.	4
5	1	Лыжный спорт. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах.	2
7	2	Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений).	4
8	2	Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений). Повороты.	4
9	2	Плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты.	4
10	2	Плавание. Кроль на спине (положение тела, движения рук, ног).	4
12	3	Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., Специальные беговые упражнения, эстафетный бег.	4
13	3	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения, кроссовый бег до 20 мин.	4
14	3	Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 60-100 м.	4
15	3	Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 100-150 м.	4
16	3	Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 200-600 м.	2
17	3	Лёгкая атлетика. Повторный бег различной интенсивности: муж.-3-5 км., жен.-2-3 км.	4
19	4	Гимнастика. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног.	4
20	4	Гимнастика. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации.	4
21	4	Гимнастика на гимнастических снарядах.	2
6	5	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физической подготовленности. Передвижение на лыжах в условиях соревнований: муж.-5 км., жен.-3 км.	2
11	5	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физической подготовленность в плавании. Прохождение отрезков 50м с соревновательной скоростью.	2
18	5	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в легкоатлетических упражнениях.	2
22	5	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в гимнастических упражнениях.	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Не предусмотрена

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов

Использование методов, основанных на изучении практики (case studies)	Практические занятия и семинары	Метод анализа конкретных ситуаций развивает способность к анализу жизненных и производственных задач. Сталкиваясь с конкретной ситуацией, обучаемый должен определить: есть ли в ней проблема, в чем она состоит, определить свое отношение к ситуации. В учебном процессе по физической культуре чаще проявляется в спортивных играх (раздел 5), когда необходимо проанализировать свои действия в командной игре	4
Использование проблемноориентированного 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 (1-5) «Гимнастика», «Л/атлетика», «Спортивные игры», «Плавание», «Лыжные гонки»	4
Использование проектноорганизованных технологий обучения работе в команде над комплексным решением практических задач	Практические занятия и семинары	Метод игрового проектирования значительно активизирует изучение учебных дисциплин, делает его более результативным вследствие развития навыков проектно-конструкторской деятельности обучаемого. В подвижных и спортивных играх (темы 1,2,5) проявляется в тактических и позиционных командных действиях с целью успешного противостояния командным действиям соперника.	4
Применение активных методов обучения, "контекстного" и "на основе опыта"	Практические занятия и семинары	Проводится, руководствуясь принципами индивидуализации, гибкости, элективности, развития сотрудничества. Физическая нагрузка на практических занятиях индивидуализирована для каждого студента по темам 1-5 (зависит от степени подготовленности, физического развития и уровня здоровья). . Субъектсубъектные отношения в образовательном процессе по физической культуре способствуют развитию сотрудничества и заинтересованность в результатах обучения. Принцип контекстности требует подчинения содержания обучения содержанию и условиям реализации будущей профессиональной деятельности, в результате чего обучение приобретает контекстный характер, способствуя ускорению последующей профессиональной адаптации. В результате обучения по дисциплине «Физическая культура» с использованием активных методов	4

		студент не только достигает должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но и владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.	

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
Лыжный спорт	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в беге на лыжах, бег на лыжах 5км. юноши и 3км. девушки.	1-5
Плавание	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физич. подготовленность в плавании, плавание 50м.различными стилями.	7-10
Лёгкая атлетика	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в легкоатлетических упражнениях, метание спортивного снаряда, бег 100 метров (сек), бег 3000 метров (мин.,сек.),прыжок в длину с места толчок двумя ногами(см).	12-17
Гимнастика	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в гимнастических упражнениях, подтягивание на перекладине (кол-во раз), наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической	19-21

		скамье (см),прыжки через скакалку(30сек).	
Контрольный раздел	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в гимнастических упражнениях, подтягивание на перекладине (кол-во раз), наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см),прыжки через скакалку(30сек). Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физической подготовленности. Передвижение на лыжах в условиях соревнований: муж.-5 км., жен.-3 км. Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в легкоатлетических упражнениях, метание спортивного снаряда, бег 100 метров (сек), бег 3000 метров (мин.,сек.),прыжок в длину с места толчок двумя ногами(см). Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физич. подготовленность в плавании, плавание 50м.различными стилями.	6,11,18,22

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в гимнастических упражнениях, подтягивание на перекладине (кол-во раз), наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см),прыжки через скакалку(30сек).	Подтягивание из виса на высокой перекладине юноши. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине девушки (количество раз).	Отлично: юноши 13 раз, девушки 20 раз. Хорошо: юноши 10 раз, девушки 15 раз. Удовлетворительно: юноши 9 раз, девушки 10 раз. Неудовлетворительно: юноши менее 9 раз, девушки менее 10 раз.
Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в легкоатлетических упражнениях, метание спортивного снаряда, бег 100 метров (сек), бег 3000 метров (мин.,сек.),прыжок в длину с места толчок двумя ногами(см).	Бег на 100 м (с)	Отлично: юноши 13,5 сек. и менее, девушки 16,5 сек. и менее. Хорошо: юноши 14,8 сек. и менее, девушки 17,0 сек. и менее. Удовлетворительно: юноши 15,1 сек. и менее, девушки 17,5 сек. и менее. Неудовлетворительно: юноши 15,1 сек. и более, девушки 17,5 сек. и более.
Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физич.	Проплыть в плавательном бассейне	Отлично: юноши 50м за 0.42(сек)и менее, девушки

подготовленность в плавании, плавание 50м.различными стилями.	дистанцию 50м.	50м за 1.10(сек) и менее. Хорошо: юноши 50м за 0.45(сек)и менее, девушки 50м за 1.15(сек) и менее. Удовлетворительно: юноши 50м за 0.50(сек)и менее, девушки 50м за 1.20(сек) и менее. Неудовлетворительно: юноши 50м более 0.50(сек), девушки 50м более 1.20(сек) .
Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в беге на лыжах, бег на лыжах 5км. юноши и 3км. девушки.	Бег на лыжах 5км юноши и 3 км. девушки классическим или коньковым ходом.	Отлично: 5км юноши за 23.30 (мин, с) и менее, девушки 3 км за 18.00(мин, с) и менее. Хорошо: 5км юноши за 25.30 (мин, с) и менее, девушки 3 км за 19.30(мин, с) и менее. Удовлетворительно: 5км юноши за 26.30 (мин, с) и менее, девушки 3 км за 20.20(мин, с) и менее. Неудовлетворительно: 5км юноши более 26.30 (мин, с) ,девушки 3 км более 20.20(мин, с) .

7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в гимнастических упражнениях, подтягивание на перекладине (кол-во раз), наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см),прыжки через скакалку(30сек).	
Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в легкоатлетических упражнениях, метание спортивного снаряда, бег 100 метров (сек), бег 3000 метров (мин.,сек.),прыжок в длину с места толчок двумя ногами(см).	
Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физич. подготовленность в плавании, плавание 50м.различными стилями.	
Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в беге на лыжах, бег на лыжах 5км. юноши и 3км. девушки.	

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 вузов / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.- 6-е изд., стер.- М.: Академия, 2008.-480 с.

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для вузов / Ю.И.Евсеев.- 4-е изд.- Ростов-на-Дону:Феникс, 2008.- 378 с.

б) дополнительная литература:

1. Физическая культура: учебник и практикум для академ. бакалавриата /А.Б.Муллер и др.- М.:Юрайт, 2016.- 424 с
2. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для академ. бакалавриата / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов.- М.:Юрайт, 2015.- 493 с.

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

1. 1. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура [Электронный ресурс] / Юж.-Урал. гос. ун-т. – Электрон. дан. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2012 – . – Режим доступа: http://vestnik.susu.ru/edu
2. 2. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] : науч.-метод. журн. / Воронеж. гос. пед. ун-т. – Воронеж : Изд-во ВГПУ, 2010 – . – Режим доступа: http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337. – Загл. с экрана

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Физическая культура : учебо-методический комплекс дисциплины / Сост. В. Л. Ившин. - Миасс : ЭТФ ЮУрГУ, 2004. - 28 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

2. Физическая культура : учебо-методический комплекс дисциплины / Сост. В. Л. Ившин. - Миасс : ЭТФ ЮУрГУ, 2004. - 28 с.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование разработки	Ссылка на информационный ресурс	Наименование ресурса в электронной форме	Доступность (сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / свободный доступ)
1	Основная 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. - Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2015 + электрон. текстовые дан.		Электронный архив ЮУрГУ	Интернет / Свободный
2	Основная литература	Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов.		Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный

		[Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 280 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/10846			
3	Основная литература	Естественно-научные основы физической культуры и спорта. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 456 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/51921 — Загл. с экрана.		Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
4	Дополнительная литература	Корольков, В. В. Правовые основы физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие [Электрон. текстовые дан.] / В. В. Корольков. - Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2012		Электронный архив ЮУрГУ	Интернет / Свободный
5	Дополнительная литература	Яшин, В.Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2011. — 128 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/3758		Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
6	Дополнительная литература	Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни: руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Теревинф, 2015. — 273 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/64298		Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
7	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Руководство к самостоятельной работе студентов. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 167 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/56688 — Загл. с экрана.		Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
8	Методические пособия для преподавателя	Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2016. — 353 с. — Режим доступа:		Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный

		http://e.lanbook.com/book/85989			

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 и семинары	124 (3)	Учебно-спортивный комплекс включает в себя оборудованные тренажерные залы, зал для занятие спортивными играми, различный спортивный инвентарь для провидения занятий в зависимости от раздела, приборы врачебного контроля (тонометр), приборы контроля развития основных физических качеств (секундомер, рулетка).