**ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор филиала
Филиал г. Нижневартовск

ЮУрГУ
Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Борщенюк В. Н.
Пользователь: borshcheniukvn
Дата подписания: 10.01.2022

В. Н. Борщенюк

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** 1.О.00 Физическая культура
**для направления** 12.03.01 Приборостроение
**уровень** Бакалавриат
**форма обучения** очная
**кафедра-разработчик** Гуманитарные, естественно-научные и технические дисциплины

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 12.03.01 Приборостроение, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 945

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

ЮУрГУ
Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Рябова И. Г.
Пользователь: riabovaig
Дата подписания: 10.01.2022

И. Г. Рябова

Разработчик программы,
к.филос.н., доц., заведующий кафедрой

ЮУрГУ
Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Рябова И. Г.
Пользователь: riabovaig
Дата подписания: 05.01.2022

И. Г. Рябова

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления
к.пед.н.

ЮУрГУ
Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Зверева Е. А.
Пользователь: zverevaea
Дата подписания: 10.01.2022

Е. А. Зверева

Нижневартовск

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цель — физического воспитания студентов высших учебных заведений является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Задачи дисциплины: • понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; • формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ 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 и 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

1. Легкая атлетика Ознакомление студентов с содержанием программ по физическому воспитанию в филиале ЮУрГУ. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств. Сдача нормативов по физической подготовленности. 2. Настольный теннис Правила игры в настольный теннис. Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры. Сдача нормативов по технике игры. 3. Лыжная подготовка Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. 4. Атлетическая подготовка Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров, эллипсоида и т.д. Сдача нормативов по физической подготовленности.

## 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: 1. О влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; 2. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. |

| | |
|---|---|
| | Умеет: Планировать и составлять индивидуальные программы общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности на разных возрастных этапах<br>Имеет практический опыт: В использовании индивидуальных программ общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности (оздоровительной, спортивной, лечебной, рекреативной, кондиционной и др.) |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знает: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.<br>Умеет: Выбирать (ранжировать) творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br>Имеет практический опыт: Применения разнообразных адекватных средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценности 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 |
|---|---|
| 1.Ф.14.01 Адаптивная физическая культура и спорт,<br>1.Ф.14.03 Силовые виды спорта,<br>1.Ф.14.02 Фитнес,<br>1.Ф.14.00 Физическая культура и спорт,<br>1.О.02 Философия | Не предусмотрены |

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

| Дисциплина | Требования |
|---|---|
| 1.Ф.14.01 Адаптивная физическая культура и спорт | Знает: способы и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью адаптивной физической культуры, Научно-практические основы адаптивной физической культуры для ведения здорового образа жизни<br>Умеет: применять способы и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью адаптивной физической культуры, |

| | |
|---|---|
| | Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью адаптивной физической культуры, применения средств и методов укрепления индивидуального здоровья с помощью аддитивной физической культуры и спорту, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности |
| 1.О.02 Философия | Знает: специфику человеческой деятельности, антропологические основания познавательной, практической и оценочной деятельности., Основные направления, проблемы, методы философии, содержание современных философских дискуссий по проблемам развития человека и общества. Понятийный аппаратом философии Умеет: критически оценивать новые знания и их роль в профессиональной деятельности и повседневной жизни, Понимать и применять философские понятия для раскрытия своей жизненной позиции, аргументированно обосновывать свое согласие и несогласие с той или иной философской позицией. Имеет практический опыт: критического осмысления теоретических проблем и поиска их практического решения., аргументированного изложения собственной точки зрения |
| 1.Ф.14.00 Физическая культура и спорт | Знает: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизн, способы и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Умеет: Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, применять способы и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Имеет практический опыт: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, поддержания должного уровня физической подготовленности |

| | |
|---|---|
| | для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| 1.Ф.14.03 Силовые виды спорта | Знает: способы и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью силовых видов спорта, Научно-практические основы силовые видов спорта и здорового образа жизни Умеет: применять способы и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью силовых видов спорта, Использовать творчески средства и методы физического воспитания в силовых видах спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью силовых видов спорта, применения средств и и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности с помощью силовых видов спорта |
| 1.Ф.14.02 Фитнес | Знает: способы и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью занятий фитнесом, Научно-практические основы занятий фитнесом для ведения здорового образа жизни Умеет: применять способы и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью занятий фитнесом, Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с помощью занятий фитнесом Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью занятий фитнесом, применения средств и и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности с помощью занятий фитнесом |

## 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 68,25 ч. контактной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | Распределение по семестрам в часах |
|---|---|---|
| | | Номер семестра |
| | | 6 |
| Общая трудоёмкость дисциплины | 72 | 72 |
| *Аудиторные занятия:* | 64 | 64 |
| Лекции (Л) | 0 | 0 |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 64 | 64 |
| Лабораторные работы (ЛР) | 0 | 0 |
| *Самостоятельная работа (СРС)* | 3,75 | 3,75 |
| с применением дистанционных образовательных технологий | 0 | |
| Теоретическая подготовка по разделам дисциплины. | 3,75 | 3.75 |
| Консультации и промежуточная аттестация | 4,25 | 4,25 |
| Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен) | - | зачет |

## 5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины | Объем аудиторных занятий по видам в часах | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Л | ПЗ | ЛР |
| 1 | легкая атлетика | 20 | 0 | 20 | 0 |
| 2 | настольный теннис | 14 | 0 | 14 | 0 |
| 3 | лыжная подготовка | 14 | 0 | 14 | 0 |
| 4 | атлетическая подготовка | 16 | 0 | 16 | 0 |

### 5.1. Лекции

Не предусмотрены

### 5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 23-25 | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения.Бег на средние и длинные дистанции.Общефизическая подготовка.Развитие физических качеств. | 6 |
| 26-28 | 1 | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения.Бег на средние и длинные дистанции.Общефизическая подготовка.Развитие физических качеств. | 6 |
| 29-31 | 1 | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения.Общефизическая подготовка.Развитие физических качеств. | 6 |
| 32 | 1 | Контрольные нормативы по бегу. Развитие физических качеств. | 2 |
| 16-18 | 2 | Совершенствование техники игры: подрезки справа и слева; ударов по свече; | 6 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | подач справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры. | |
| 19-21 | 2 | Совершенствование техники игры в настольный теннис. Учебные игры. | 6 |
| 22 | 2 | Совершенствование техники игры. Контрольные нормативы. Учебные игры. | 2 |
| 9-11 | 3 | Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. | 6 |
| 12-14 | 3 | Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. | 6 |
| 15 | 3 | Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля.Развитие выносливости. | 2 |
| 1-3 | 4 | Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д. | 6 |
| 4-6 | 4 | Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д. | 6 |
| 7-8 | 4 | Контрольные нормативы по ОФП. | 4 |

## 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 |
| Теоретическая подготовка по разделам дисциплины. | 1. Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/115679 2. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — URL: https://urait.ru/bcode/449973 3. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.]. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=511522 | 6 | 3,75 |

## 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 | Проме-жуточная аттестация | практические занятия | - | 15 | начисление 1 балл за практические занятия; | зачет |
| 2 | 6 | Текущий контроль | практические занятия | 1 | 35 | 1. начисление 1 балл за практические занятия;<br>2. сдача контрольных нормативов по разделам программы<br>3. премиальные баллы:<br>- 100 % посещение занятий - 5 баллов;<br>- участие в университетских соревнованиях - 5 баллов;<br>- участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов;<br>- систематические занятия физической культурой - 5 баллов. | зачет |

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения | Критерии оценивания |
|---|---|---|
| зачет | Начисление баллов за контрольные нормативы. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет | начисление баллов за практические занятия | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

## 6.3. Оценочные материалы

| Компетенции | Результаты обучения | № КМ | |
|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 |
| УК-6 | Знает: 1. О влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; 2. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. | + | + |
| УК-6 | Умеет: Планировать и составлять индивидуальные программы общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности на разных возрастных этапах | + | + |
| УК-6 | Имеет практический опыт: В использовании индивидуальных программ общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности (оздоровительной, спортивной, лечебной, рекреативной, кондиционной и др.) | + | + |
| УК-7 | Знает: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. | + | + |

| | | | |
|---|---|---|---|
| УК-7 | Умеет: Выбирать (ранжировать) творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | + | + |
| УК-7 | Имеет практический опыт: Применения разнообразных адекватных средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценности физической культуры личности для успешной социально-культурной 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:*

1. 1.Физическая культура, спорт – наука и практика (ЭБС «Лань». – URL: http://e.lanbook.com/
2. 2. Физическая культура, спорт в современном мире: проблемы и решения (ЭБС «Лань». –URL: http://e.lanbook.com/
3. 3. Культура физическая и здоровье (ЭБС «Лань». –URL: http://e.lanbook.com/

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

1. Физическая культура: подготовительная часть занятия: Учебное пособие / Авт.-сост: Самоловова Н.В., Самоловов Н.А. – Нижневартовск: НГГУ, 2021. – 72 с.

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

**Электронная учебно-методическая документация**

| № | Вид литературы | Наименование ресурса в электронной форме | Библиографическое описание |
|---|---|---|---|
| 1 | Основная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/115679 |
| 2 | Основная литература | Образовательная платформа Юрайт | Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — URL: https://urait.ru/bcode/449973 |
| 3 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная | Гелецкая, Л.Н. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.]. – Красноярск : Сиб. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | система Znanium.com | федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=511522 |

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий | № ауд. | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий |
|---|---|---|
| Практические занятия и семинары | | № п/п Название Модель, технические характеристики 1. Атлетик жим тренажер для голени в положении сидя 2. Атлетик-тяга тренажер для мышц спины Пулемет 3. Гимнастическая стенка с турником (металлическая) 4. Гимнастическая стенка с турником (металлическая) 5. Гриф гнутый 6. Гриф прямой олимпийский 7. Гриф прямой олимпийский 8. Гриф прямой тренировочный 9. Гриф прямой тренировочный 10. Пирамида для гантелей 11. Супержим жим ногами универсальный 12. Тренажер для бицепса (парта) 13. Тренажер для кистей рук 14. Тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра МВ 15. Тренажер для сгибателей бедра на свободных весах 16. Тренажер для спины (стоя под углом) ПС48 17. Турник 18. Турник - брусья навесной 19. Тяга универсальная ( на плитках) 20. Степпер Horizon Dynamic 208 21. Велоэргометр Vision E1500 Deluxe 2009 22. Вибромассажер электрический 23. Тренажер для мышц спины и пресса с гидравлическим приводом R-1 24. Тренажер Римский стул 25. Эллиптический эргометр |
| Практические занятия и семинары | | № п/п Наименование имущества 1 Скамья 2 Скамья гимнастическая 3 Мяч 4 Стойка для приседаний со штангой 5 Стойка для штанги 6 Стол для настольного тенниса с сеткой 7 Стол теннисный складной Family 16 (синий) 8 Лыжи беговые Tisa Top UNIVERSAL с креплениями Salomon SNS Active 9 Лыжные палки алюминиевые Spine 10 Рюкзак ВИТИМ 80 0612000038 11 Спальный мешок TUNDRA 0612000034 12 Спальный мешок АРКТИКА-ОДЕЯЛО 13 Страховочная система 14 Тент 6х10м 15 Лапы боксерские ГринХилл 16 Мат для занятий растяжкой 17 Мяч баскетбольный 18 Пояс атлетический 19 Сетка волейбольная усиленная 2,8 плетеная 20 Сетка для настольного тенниса STIGA 21 Степ-платформ Аэрофит 22 Фонарь налобный MASTER 23 Гири чугунные 12кг 8 кг 24 Гриф для гантелей 25 Секундомер 26 Обруч массажный складной с портативным компьютером 27 Автомат - макет АКМ 28 Вешалка для одежды 29 Скамейки 30 Стул 31 Шторка для душевой 32 Коврик резиновый |