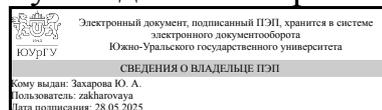


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



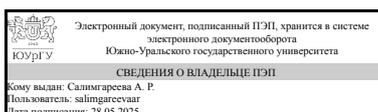
Ю. А. Захарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.13.00 Физическая культура и спорт
для направления 12.03.01 Приборостроение
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Гуманитарные, естественно-научные и технические дисциплины

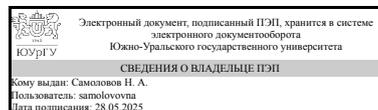
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 12.03.01 Приборостроение, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 945

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



А. Р. Салимгареева

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



Н. А. Самолов

1. Цели и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 жизни и профессиональной деятельности. Задачи дисциплины: • понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; • знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни • формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; • овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических 4 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.

Краткое содержание дисциплины

1. Легкая атлетика: Ознакомление студентов с содержанием программы по дисциплине «Физическая культура и спорт». Инструктаж по технике безопасности. 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: о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

	<p>Умеет: планировать и составлять индивидуальные программы общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности на разных возрастных этапах.</p> <p>Имеет практический опыт: в использовании индивидуальных программ общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности (оздоровительной, спортивной, лечебной, рекреативной, кондиционной и др.)</p>
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Умеет: выбирать (ранжировать) творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Имеет практический опыт: использовать разнообразные адекватные средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценности физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	1.О.00 Физическая культура

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 трудоёмкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч., 161,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	72	72	72	72	40
<i>Аудиторные занятия:</i>	160	32	32	32	32	32
Лекции (Л)	16	0	0	0	0	16
Практические занятия, семинары и (или) другие	144	32	32	32	32	16

виды аудиторных занятий (ПЗ)						
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	166,75	39,75	39,75	39,75	39,75	7,75
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	166,75	39,75	39,75	39,75	39,75	7,75
Консультации и промежуточная аттестация	1,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Легкая атлетика	44	4	40	0
2	Настольный теннис	44	4	40	0
3	Лыжная подготовка	32	4	28	0
4	Атлетическая подготовка	40	4	36	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	4
2	2	Настольный теннис. Техническая подготовка. Правила игры. Развитие физических качеств.	4
3	3	Лыжная подготовка. Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные хода. Развитие физических качеств.	4
4.	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. Развитие физических качеств.	4

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-3	1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	4
4-6	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	2
7-9	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	2
10	1	Контрольный норматив по бегу. Развитие физических качеств.	2
11-13	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	1
14-16	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально-беговые	3

		упражнения.Общезфизическая подготовка.Развитие физических качеств.	
17-18	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения.Общезфизическая подготовка.Развитие физических качеств.	2
19-21	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения.Общезфизическая подготовка.Развитие физических качеств.	3
22-24	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения.Общезфизическая подготовка.Развитие физических качеств.	3
25-27	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения.Общезфизическая подготовка.Развитие физических качеств.	3
28-30	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально-беговые упражнения.Общезфизическая подготовка.Развитие физических качеств	1
31-33	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения.Общезфизическая подготовка.Развитие физических качеств	2
34-36	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения.Общезфизическая подготовка.Развитие физических качеств	3
37-39	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения.Общезфизическая подготовка.Развитие физических качеств	3
40-42	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения.Общезфизическая подготовка.Развитие физических качеств	6
43-45	2	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.	3
46-47	2	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.	2
48-50	2	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.	3
51-53	2	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.	3
54	2	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.	1
55-57	2	Совершенствование технических приемов игры в теннис. Учебные игры.	6
58	2	Совершенствование технических приемов игры в теннис. Учебные игры.	4
59	2	Контрольные номативы по ОФП	3
60-62	2	Совершенствование техниких действий в теннисе. Учебные игры.	3
63-65	2	Совершенствование техниких действий в теннисе. Учебные игры.	3
66-68	2	Совершенствование техниких действий в теннисе. Учебные игры.	3
69-71	2	Совершенствование технических приемов игры в теннис. Учебные игры.	6
72-74	3	Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля.Развитие выносливости.	6
75-77	3	Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости.	3
78	3	Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля.Развитие выносливости.	6

79-81	3	Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости.	4
82-84	3	Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости.	6
85-87	3	Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости.	3
88-90	4	Контрольные нормативы по ОФП	6
91-93	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.	3
94-96	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.	3
97-99	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.	3
100-102	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.	3
103-105	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, беговых дорожек и т.д.	3
106-108	4	Атлетическая подготовка. Контрольные нормативы по ОФП.	3
109-111	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.	3
112-114	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.	3
115-117	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.	3
118-120	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.	3

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.	ЭУМД осн. лит. 1-2, доп. лит. 3-5.	3	39,75
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	ЭУМД осн. лит. 1-2, доп. лит. 3-5.	5	7,75
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	ЭУМД осн. лит. 1-2, доп. лит. 3-5.	1	39,75
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	ЭУМД осн. лит. 1-2, доп. лит. 3-5.	4	39,75
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	ЭУМД осн. лит. 1-2, доп. лит. 3-5.	2	39,75

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

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	Учитывается в ПА
1	1	Промежуточная аттестация	Сдача нормативов	-	15	Сдача контрольного пакета нормативов, состоящего из комплекса упражнений: максимальное количество баллов - 15 баллов.	зачет
2	1	Текущий контроль	Практические занятия	1	65	1. начисление 1 балл за практические занятия; 2. сдача контрольных нормативов по разделам программы 3. премиальные баллы: - 100 % посещение занятий - 5 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 5 баллов; - участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов; - систематические занятия физической культурой - 5 баллов	зачет
3	2	Промежуточная аттестация	Сдача нормативов	-	15	Сдача контрольного пакета нормативов, состоящего из комплекса упражнений: максимальное количество баллов - 15	зачет

						баллов.	
4	3	Текущий контроль	Практические занятия	1	65	1. начисление 1 балл за практические занятия; 2. сдача контрольных нормативов по разделам программы 3. премиальные баллы: - 100 % посещение занятий - 5 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 5 баллов; - участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов; - систематические занятия	зачет
5	3	Текущий контроль	практические занятия	1	65	1. начисление 1 балл за практические занятия; 2. сдача контрольных нормативов по разделам программы 3. премиальные баллы: - 100 % посещение занятий - 5 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 5 баллов; - участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов; - систематические занятия физической культурой - 5 баллов.	зачет
7	4	Текущий контроль	Сдача нормативов	1	15	Сдача контрольного пакета нормативов, состоящего из комплекса упражнений: максимальное количество баллов - 15 баллов.	зачет
8	4	Текущий контроль	практические занятия	1	65	1. начисление 1 балл за практические занятия; 2. сдача контрольных нормативов по разделам программы 3. премиальные баллы: - 100 % посещение занятий - 5 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 5 баллов; - участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов; - систематические занятия физической культурой - 5 баллов.	зачет
9	5	Промежуточная аттестация	Сдача нормативов	-	15	Сдача контрольного пакета нормативов, состоящего из комплекса упражнений: максимальное количество баллов - 15 баллов.	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	При оценивании результатов учебной деятельности по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 № 179 в ред. 27.02.2024). Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

			https://urait.ru/bcode/544108 .
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система Znanium.com	Гелецкая, Л.Н. Физическая культура : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.]. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. - URL : Гелецкая, Л.Н. Физическая культура : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.]. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. - URL : http://znanium.ru/bookread2.php?book=511522 .
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система Znanium.com	Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертов. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9.- URL : http://znanium.ru/bookread2.php?book=551007 .
5	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/133353 .

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Office(бессрочно)

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	0 ()	Учебно-административное здание Тренажерный зал, ауд.014 Оборудование и технические средства обучения: 1. Атлетик жим - тренажер для голени в положении сидя – 1 шт. 2. Атлетик-тяга - 1 шт. 3. Тренажер для мышц спины пулемет – 1 шт. 4. Гимнастическая стенка с турником (металлическая) – 1 шт. 5. Гриф гнутый – 1 шт. 6. Гриф прямой олимпийский – 1 шт. 7. Гриф прямой тренировочный – 1 шт. 8. Пирамида для гантелей – 1 шт. 9. Супержим жим ногами универсальный– 1 шт. 10. Тренажер для бицепса (парта) – 1 шт. 11. Тренажер для кистей рук – 1 шт. 12. Тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра МВ – 1 шт. 13. Тренажер для сгибателей бедра на свободных весах – 1 шт. 14. Тренажер для спины (стоя под углом) пс48 – 1 шт. 15. Турник – 1 шт. 16. Турник - брусья навесной – 1 шт. 17. Тяга универсальная (на плитках) – 1 шт. 18. Степпер horizon dynamic 208 – 1 шт. 19. Велоэргометр vision e1500 deluxe 2009 – 1 шт. 20. Тренажер для мышц спины и пресса с гидравлическим приводом r-1 – 1 шт. 21. Тренажер римский стул – 1 шт. 22. Эллиптический эргометр – 1 шт.