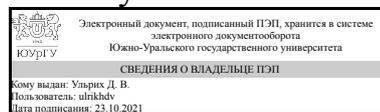


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Архитектурно-строительный
институт



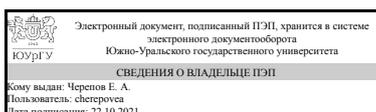
Д. В. Ульрих

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.00 Физическая культура
для направления 08.03.01 Строительство
уровень Бакалавриат
форма обучения заочная
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

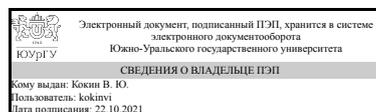
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, утверждённым приказом Минобрнауки от 31.05.2017 № 481

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



Е. А. Черепов

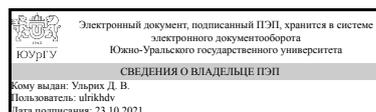
Разработчик программы,
к.пед.н., доц., доцент (кн)



В. Ю. Кокин

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления
д.техн.н., доц.



Д. В. Ульрих

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, спортивные игры. 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
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: основы профессионально-прикладной физической культуры в соответствии с выбранной профессиональной деятельностью Умеет: планировать и составлять индивидуальные программы общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности на разных возрастных этапах Имеет практический опыт: ведения самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности, планирования и проведения систематических занятий физической культурой

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	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 трудоёмкость 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
<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>	59,75	59,75
с применением дистанционных образовательных технологий	0	
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). О.Р.У, кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.	2	2
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). О.Р.У	1,75	1.75

для формирования осанки и на расслабление мышц.		
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и легкой атлетики). Кроссовый бег до 20 мин.	2	2
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и легкой атлетики). Бег в равномерном темпе -3-5 км.	2	2
Подготовка к зачёту	32	32
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и легкой атлетики) ОРУ для мышц рук и плечевого пояса. ног, туловища. Техника низкого и высокого старта. Специальные беговые упражнения.	2	2
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и легкой атлетики). ОРУ, повторный бег на отрезках 200-600 м.	2	2
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и легкой атлетики). Упражнения с отягощениями и на гимнастических снарядах.	4	4
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и легкой атлетики). Кроссовый бег до 30 мин. (фартлек).	2	2
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и легкой атлетики). О.Р.У, кроссовый бег до 30 мин.	2	2
Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, н/теннис, бадминтон). Двусторонняя или парная игра	2	2
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и легкой атлетики). ОРУ, повторный бег на 60-100 м.	2	2
Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, н/теннис, бадминтон). Ведение мяча, передачи мяча, волана, удары по мячу, волану.	4	4
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	Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и легкой 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. Выполнение контрольных нормативов - бег на 100 и 1000 м, (жен., муж.), подтягивание на перекладине (муж.), поднимание и опускание туловища лёжа на спине (жен.)	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			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). О.Р.У, кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142 ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223 ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-48	6	2
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). ОРУ для формирование осанки и на расслабление мышц.	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142 ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223 ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-48	6	1,75
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Кроссовый бег до 20 мин.	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142 ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223 ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-48	6	2
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Бег в равномерном темпе -3-5 км.	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142 ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223 ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-48	6	2
Подготовка к зачёту	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 16, с. 301--310 ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223 ПУМД, доп. лит. 1, гл. 11, с. 352-374 ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-48 ЭУМД,	6	32

							ется в ПА
1	6	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме 1 (ОФП).	0,6	5	<p>На учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет –1 задание. Выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;</p> <p>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной</p>	зачет

					<p>физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.</p> <p>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.</p> <p>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 5. Весовой коэффициент мероприятия = 60%</p>	
2	6	Текущий контроль	<p>Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 2</p>	0,6	<p>5</p> <p>На учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет –1 задание. Выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. 5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими</p>	зачет

					<p>принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;</p> <p>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.</p> <p>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.</p> <p>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 5. Весовой коэффициент мероприятия = 60%</p>		
3	6	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 3	0,6	5	<p>На учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет –1 задание. Выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. 5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями</p>	зачет

					<p>находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;</p> <p>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.</p> <p>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.</p> <p>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 5. Весовой коэффициент мероприятия = 60%</p>
--	--	--	--	--	--

4	6	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий по теме РПД № 4	0,6	<p>На учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ). Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет в 6-м семестре – 1 задание. Выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью; 2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме; 3. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме; 4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса; 5.Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</p> <p>4. балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок и методов самоконтроля; 2.Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма; 3. Дополнительный материал по изучаемой теме используется фрагментарно. 4.При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки; 5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний.</p> <p>3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок и методов самоконтроля; 2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм; 3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;</p>	зачет
---	---	------------------	--	-----	--	-------

					<p>4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;</p> <p>5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по изучаемой теме.</p> <p>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок и методов самоконтроля;</p> <p>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;</p> <p>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях.</p> <p>1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок и методов самоконтроля;</p> <p>2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.</p> <p>3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие;</p> <p>Невыполненное МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 5. Весовой коэффициент мероприятия = 60%</p>		
5	6	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	0,3	15	<p>В 6-м семестре на учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). Выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), прыжки в дл. с места (юн; дев) и на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За каждый выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов. По сумме 3-х нормативов определяется итоговый балл. При сдаче менее 3-х нормативов сумма баллов не учитывается = 0</p> <p>Максимальное количество баллов = 15. Весовой коэффициент мероприятия =</p>	зачет

						30%	
7	6	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	0,1	10	Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время. 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. Весовой коэффициент мероприятия = 10%	зачет
8	6	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	0,01	15	Бонусные баллы засчитываются только в том случае, если рейтинг студента, полученный по результатам текущего контроля, равен или больше 60%	зачет
9	6	Промежуточная аттестация	Зачёт	1	5	<p>При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов.</p> <p>5 баллов -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме; 2. Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу; 3. Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине; 5. Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. <p>4 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2. Знание основ тренировки и самоподготовки; 3. Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные 	зачет

					<p>ошибки;</p> <p>5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.</p> <p>3 балла -</p> <p>1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;</p> <p>2. Нет дополнений к изученному материалу;</p> <p>3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</p> <p>4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;</p> <p>5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.</p> <p>2 балла -</p> <p>1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;</p> <p>2. Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;</p> <p>3. Методические ошибки трактовки основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</p> <p>1 балл -</p> <p>1. Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</p> <p>2. Отсутствуют формулировки определений, понятий.</p> <p>3. Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;</p> <p>4. Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.</p> <p>Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине. Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					Тем самым студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.	
--	--	--	--	--	---	--

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося по текущему контролю ($R_{тек}$). $R_d = R_{тек} + R_б$; где $R_{тек}$ определяется как средний рейтинг обучающегося по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям с учётом их сложности (веса). При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ								
		1	2	3	4	5	7	8	9	
УК-7	Знает: основы профессионально-прикладной физической культуры в соответствии с выбранной профессиональной деятельностью	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-7	Умеет: планировать и составлять индивидуальные программы общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности на разных возрастных этапах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-7	Имеет практический опыт: ведения самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности, планирования и проведения систематических занятий физической культурой	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

7. 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.

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

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. 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> Электронно-библиотечная система Издательства Лань Локальная сеть Авторизованный

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:

1. Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. 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> Электронно-библиотечная система Издательства Лань Локальная сеть Авторизованный

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>

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Дополнительная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры [Текст] Ч. 1 : кн. 1 / Е. А. Черепов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса ; ЮУрГУ. - Челябинск : Юж.-Урал. гос. ун-т, 2011. - 111 с. : ил. - (Серия "Спортивные науки"). - ISBN 978-5-7694-0611-2. - URL: http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000540009 bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionId=2021100618104222181&skin=def 1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&r
2	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Стовба, И. Р. Лыжная подготовка для студентов основного отделения [Текст] / И. Р. Стовба ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательство ЮУрГУ, 2011. - 111 с. : ил. - (Серия "Спортивные науки"). - ISBN 978-5-7694-0611-2. - URL: http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000526500 bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionId=2021100618104222181&skin=def 1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&r
3	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Павленко, С. Н. Совершенствование технических приемов волейбола [Текст] / С. Н. Павленко ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Спортивное совершенствование ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательство ЮУрГУ, 2011. - 111 с. : ил. - (Серия "Спортивные науки"). - ISBN 978-5-7694-0611-2. - URL: http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000508908 bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionId=2021100618104222181&skin=def 1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&r

4	Дополнительная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Севостьянов, Д. Ю. Обучение плаванию на занятиях физической культуры "Менеджмент", "Торг. дело", "Упр. персоналом" / Д. Ю. Севостьянов ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , [2] с. : ил. + электрон. версия http://virtua.lib.susu.ru/cgi-bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&r
5	Дополнительная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Стовба, И. Р. Развитие физических качеств у студентов [Текст] : учеб. п ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2013 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000532917 Об http://virtua.lib.susu.ru/cgi-bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&r
6	Дополнительная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Комкова, И. А. Японский мини-волейбол [Текст] : учеб. пособие / И. А. Комкова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2013 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000532917 Об http://virtua.lib.susu.ru/cgi-bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&r

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