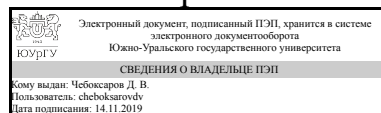


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета
Филиал г. Миасс
Машиностроительный



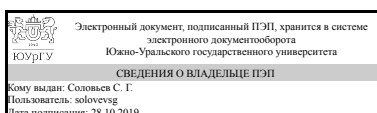
Д. В. Чебоксаров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА к ОП ВО от 26.06.2019 №084-2121

дисциплины ЭД.1.01 Физическая культура и спорт
для направления 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств
уровень бакалавр **тип программы** Бакалавриат
профиль подготовки Технология машиностроения
форма обучения очная
кафедра-разработчик Социально-гуманитарные и правовые дисциплины

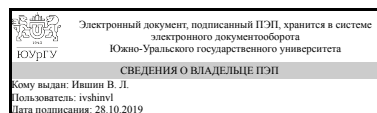
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств, утверждённым приказом Минобрнауки от 11.08.2016 № 1000

Зав.кафедрой разработчика,
д.юрид.н., проф.



С. Г. Соловьев

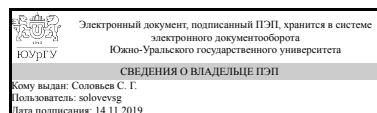
Разработчик программы,
старший преподаватель



В. Л. Ившин

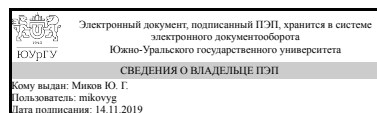
СОГЛАСОВАНО

Декан факультета разработчика
д.юрид.н., проф.



С. Г. Соловьев

Зав.выпускающей кафедрой
Технология производства машин
к.техн.н., доц.



Ю. Г. Миков

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 и спорт» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, изучается на протяжении 3 лет (5 семестров) 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 процесса, 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-7 способностью поддерживать должный	Знать:- основы физической культуры и здорового

уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

образа жизни; - простейшие методики 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

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Б.1.01 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 трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 324 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	324	72	72	72	72	36
<i>Аудиторные занятия:</i>	324	72	72	72	72	36
Лекции (Л)	0	0	0	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	324	72	72	72	72	36
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	0	0	0	0	0	0
Вид итогового 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	Гимнастика	46	0	46	0
2	Лёгкая атлетика	102	0	102	0
3	Лыжный спорт	56	0	56	0
4	Плавание	52	0	52	0
5	Спортивные игры	40	0	40	0
6	Контрольный раздел	28	0	28	0

5.1. Лекции

Не предусмотрены

5.2. Практические занятия, семинары

№	№	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-
---	---	---	------

занятия	раздела		во часов
1	1	Гимнастика. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног	2
2-3	1	Гимнастика. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах	4
4	1	Гимнастика. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации	2
5-6	1	Гимнастика. О.Р.У. для формирования осанки и на расслабление	4
7-8	1	Гимнастика. Построения, перестроения, упражнения с элементами спорт танцев.	4
9-10	1	Гимнастика. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах	4
11	1	Гимнастика. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног	2
12-13	1	Гимнастика. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации	4
14-15	1	Гимнастика. О.Р.У. для формирования осанки и на расслабление	4
16-17	1	Гимнастика. Построения, перестроения, упражнения с элементами спорт. танцев	4
18-19	1	Гимнастика. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах	4
20-21	1	Гимнастика. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации	4
22-23	1	Гимнастика. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах	4
24-25	2	Лёгкая атлетика Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта	4
26-27	2	Лёгкая атлетика Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции	4
28-29	2	Лёгкая атлетика Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование	4
30-31	2	Лёгкая атлетика Специальные беговые упражнения, эстафетный бег	4
32-33	2	Прыжковые упражнения, кроссовый бег до 20 мин	4
34-35	2	Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 60 м	4
36-37	2	Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 60-100 м	4
38	2	Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 100-150 м	2
39-40	2	Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 200-600 м	4
41-42	2	Лёгкая атлетика. Повторный бег различной интенсивности: муж.-3-5 км., жен.-2-3 км	4
43	2	Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., переменный бег на отрезках 100-300 м	2
44-45	2	Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции: муж.-3 км., жен.-2 км., техника высокого старта, стартовое ускорение	4
46-47	2	Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта	4
48-49	2	Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции	4
50	2	Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование	2
51-52	2	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения, кроссовый бег до 20 мин	4
53-54	2	Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 60 м	4
55-56	2	Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 100-150 м	4
57-58	2	Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 200-600 м	4
59-60	2	Лёгкая атлетика. Повторный бег различной интенсивности: муж.-3-5 км.,	4

		жен.-2-3 км	
61	2	Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., переменный бег на отрезках 100-300 м	2
62-63	2	Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции: муж.-3 км., жен.-2 км., техника высокого старта, стартовое ускорение	4
64-65	2	Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения, эстафетный бег	4
66-67	2	Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 60-100 м	4
68	2	Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции: муж.-3 км., жен.-2 км., техника высокого старта, стартовое ускорение	2
69	2	Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта	2
70	2	Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование	2
71	2	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения, кроссовый бег до 20 мин	2
72	2	Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 60-100 м	2
73	2	Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции: муж.-3 км., жен.-2 км., техника высокого старта, стартовое ускорение	2
74	2	Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 200-600 м	2
75-76	3	Лыжный спорт. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок	4
77	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход	2
78-79	3	Лыжный спорт. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах	4
80-81	3	Лыжный спорт. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах	4
82-83	3	Лыжный спорт. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом	4
84-85	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью	4
86-87	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж.-5 км, жен.-3 км	4
88-89	3	Лыжный спорт. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок	4
90	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход	2
91-92	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью	4
93-94	3	Лыжный спорт. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах	4
95-96	3	Лыжный спорт. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом	4
97-98	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью	4
99-100	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж.-5 км, жен.-3 км	4
101-102	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах в условиях соревнований: муж.5 км., жен.-3 км	4
103	4	Плавание. Специальные упражнения на суше и на воде	2
104-105	4	Плавание. Кроль на груди (положение тела, движения рук, ног). Повороты	4

106	4	Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений)	2
107-108	4	Плавание. Брасс (положение тела, движения рук и ног).	4
109-110	4	Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений). Повороты	4
111	4	Плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты	2
112	4	Плавание. Прохождение отрезков 50-100 м с соревновательной скоростью	2
113	4	Плавание. Специальные упражнения на суше и на воде	2
114-115	4	Плавание. Кроль на груди (положение тела, движения рук, ног). Повороты	4
116-117	4	Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений)	4
118-119	4	Плавание. Брасс (положение тела, движения рук и ног).	4
120-121	4	Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений). Повороты	4
122	4	Плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты	2
123	4	Плавание. Прохождение отрезков 50-100 м с (повторно)	2
124	4	Плавание. Кроль на груди (положение тела, движения рук, ног). Повороты	2
125	4	Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений)	2
126	4	Плавание. Брасс (положение тела, движения рук и ног).	2
127	4	Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений). Повороты	2
128	4	Плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты	2
129-130	5	Спортивные игры (футбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.	4
131	5	Спортивные игры (футбол). Двусторонняя игра	2
132	5	Спортивные игры (футбол). Двусторонняя игра	2
133	5	Спортивные игры (футбол). Двусторонняя игра	2
134-135	5	Спортивные игры (футбол). Двусторонняя игра	4
136	5	Спортивные игры (баскетбол). Броски по кольцу. Двусторонняя игра.	2
137-138	5	Спортивные игры (баскетбол). Правила. Ведение мяча и передачи мяча.	4
139-140	5	Спортивные игры (баскетбол). Двусторонняя игра.	4
141-142	5	Спортивные игры (баскетбол). Двусторонняя игра.	4
143	5	Спортивные игры (баскетбол). Двусторонняя игра.	2
144	5	Спортивные игры (волейбол). Двусторонняя игра.	2
145	5	Спортивные игры (волейбол). Двусторонняя игра.	2
146	5	Спортивные игры (волейбол). Правила, передачи мяча, переходы.	2
147	5	Спортивные игры (волейбол). Двусторонняя игра.	2
148	5	Спортивные игры (волейбол). Двусторонняя игра.	2
149-150	6	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в легкоатлетических упражнениях	4
151-152	6	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в гимнастических упражнениях	4
153	6	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физич. подготовленность в плавании	2
154	6	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в беге на лыжах	2
155	6	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в спортивных играх	2
156	6	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и	2

		физическую подготовленность в гимнастических упражнениях	
157-158	6	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в легкоатлетических упражнениях	4
159	6	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физич. подготовленность в плавании	2
160	6	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в беге на лыжах	2
161	6	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физич. подготовленность в плавании	2
162	6	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в легкоатлетических 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», «Легкая 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)	4

		проявляется в тактических и позиционных командных действиях с целью успешного противостояния командным действиям соперника.	
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). Каждый студент может выбрать любой вид физкультурно-спортивной деятельности в дополнение к обязательным видам, предусмотренных ФГОС. 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 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.	4

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
Гимнастика	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тесты	Тесты по физической культуре для раздела гимнастика приведены в файле "Тесты по физической культуре"
Лёгкая атлетика	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тесты	Тесты по физической культуре для раздела легкая атлетика приведены в файле "Тесты по физической культуре"
Все разделы	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Выполнение нормативов и требований предъявляемых к студентам на занятиях
Все разделы	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Собеседование по технике безопасности	файл "Инструкция по технике безопасности на занятиях физической культурой"
Все разделы	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	выполнение письменной работы реферативной направленности	Перечень заданий в файле "Темы рефератов"
Все разделы	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Бонусное задание	Утвержденный перечень мероприятий
Все разделы	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для	зачет	Для успешной сдачи зачета по предмету "Физическая культура и спорт" каждый студент очного отделения должен выполнить

	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		основные требования. Основные требования к зачету по учебной программе физической культуры и спорт приведены в файле контрольные нормативы.
--	--	--	---

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
зачет	Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; посещение не менее 90% учебных занятий; выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы всего 10) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводятся итоги и возможна до сдачи недостающих тестов. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение всех требований оценивается в 25 баллов, выполнение требований по посещению занятий на 90 % в 10 баллов. Выполнение требований по сдаче всех нормативов и тестов в 10 баллов (за каждый выполненный тест, норматив, упражнение 1 балл). За своевременно предоставленные документы медицинского осмотра 5 баллов. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 25. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
Тесты	Тестирование осуществляется на последнем занятии изучаемого раздела. Тест состоит из пяти заданий, позволяющих оценить физические способности, умения и сформированность компетенций. На выполнение отводится 0,5 часа. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение тестового задания соответствует 2 баллам. Частичное выполнение 1 балл. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %
Выполнение контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов осуществляется в течение изучения одного раздела шесть раз, на последнем занятии подводятся итоги. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за

	деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Правильное выполнение задания (упражнения) оценивается в 3 балла. Частично правильное соответствует 1 баллу. Неправильное соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 18. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	мероприятие менее 60 %
Собеседование по технике безопасности	Собеседование осуществляется на втором семинарском занятии, посвященном данной теме. Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос -10 минут При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
выполнение письменной работы реферативной направленности	С каждым студентом проводится собеседование по заранее выполненной письменной работе. Работа содержит 3 практических вопроса. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Правильное решение задачи соответствует 3 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 9. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
Бонусное задание	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях по темам дисциплины, факт получение знака ГТО. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Максимально возможная величина бонус-рейтинга +20 %	Зачтено: +20 % за призовые места в соревнованиях международного уровня +15 % за участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня +10 % за участие в соревнованиях российского уровня и призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО +5 % за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО +1 % за участие в олимпиаде,

		бронзовый знак ГТО Не зачтено: -
--	--	-------------------------------------

7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
зачет	Контрольные нормативы.pdf
Тесты	Тесты по Физической культуре.pdf
Выполнение контрольных нормативов	Контрольные нормативы.pdf
Собеседование по технике безопасности	Инструкция по технике безопасности.pdf
выполнение письменной работы реферативной направленности	Темы рефератов.pdf
Бонусное задание	

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

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

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. 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. 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 : учебно-методический комплекс дисциплины / Сост. В. Л. Ившин. - Миасс : ЭТФ ЮУрГУ, 2004. - 28 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

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

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование разработки	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 каталог ЮУрГУ	Интернет / Свободный
2	Основная литература	Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 280 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/10846	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
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 каталог 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	Основы медицинских знаний и здорового	Электронно-	Интернет /

	пособия для самостоятельной работы студента	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.	библиотечная система издательства Лань	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: http://e.lanbook.com/book/85989	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный

9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Office(бессрочно)
2. Microsoft-Windows(бессрочно)

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	116 (3)	Ворота с сеткой передвижные металлические (футбол) Стойки мобильные (баскетбол) – 2 шт. Стойки передвижные без крепления к полу (волейбол) – 2 шт. Табло универсальное (баскетбол, футбол, волейбол) Сетка разделительная (волейбол)
Практические занятия и семинары	124 (3)	Гак машина – 1 шт. Гантельный ряд 12-50 кг – 1 шт. Голень сидя – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Диски обремененные – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Жим ногами углом 45 градусов – 1 шт. Комбинированный станок – 1 шт. Машина Смита – 1 шт. Рамка для приседания – 1 шт. Рычажная тяга – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для жима сидя – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима под углом вверх – 1 шт. Скамейка для пресса регулируемая – 1 шт. Скамейка для приседания – 1 шт. Скамейка регулируемая – 2 шт. Скамейка Скотта – 1 шт. Станок для разгибания спины – 1 шт. Стойка под грифы – 1 шт. Стойка под диски – 1 шт. Стойка с набором гантелей – 1 шт. Т-образная тяга – 1 шт. Тренажер для мышц груди и задних дельт – 1 шт.
Практические занятия и семинары	204 (3)	Бицепс-машина – 1 шт. Блок для мышц спины (верхняя тяга) – 2 шт. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 2 шт. Блочная рамка – 1 шт. Блочная рамка одинарная – 1 шт. Голень-машина сидя – 1 шт. Голень-машина стоя – 1 шт. Грудь-машина – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Комбинированный станок с разгрузкой – 2 шт. Рычажная тяга сидя – 1

		шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Твистер машина – 1 шт. Тренажер для кистей рук – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-разгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-сгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц брюшного пресса – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Тренажер для ягодичных, приводящих и отводящих мышц бедра стоя – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Трицепс машина (французский жим) – 1 шт.
Практические занятия и семинары	207 (3)	Велотренажер – 1 шт.