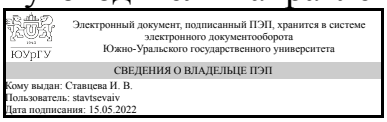
ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



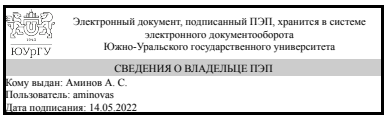
И. В. Ставцева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.00 Физическая культура
для направления 45.03.02 Лингвистика
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

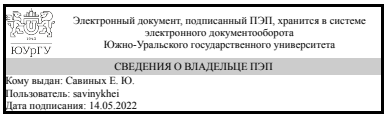
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 969

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



А. С. Аминов

Разработчик программы,
к.биол.н., доцент



Е. Ю. Савиных

Челябинск

1. Цели и задачи дисциплины

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Задачи: - сформировать навыки здорового образа жизни; - сформировать навыки поддержания необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Краткое содержание дисциплины

Гигиенические основы физической культуры. Физическая культура в режиме труда и отдыха. Основы врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания. Средства, методы и определение уровня развития физических качеств. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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: основные средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья Умеет: уметь методически правильно планировать процесс физической подготовленности Имеет практический опыт: самостоятельно применять методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.Ф.01.02 Фитнес, 1.Ф.01.03 Силовые виды спорта, 1.Ф.01.00 Физическая культура и спорт, 1.Ф.01.01 Адаптивная физическая культура и спорт	Не предусмотрены

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

Дисциплина	Требования
1.Ф.01.02 Фитнес	Знает: роль фитнеса в формировании личности; основы научно-биологических, педагогических и практических данных по организации занятий фитнесом Умеет: использовать средства и методы фитнеса для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; планировать и организовать самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами фитнеса с использованием доступных методов самоконтроля Имеет практический опыт: владения средствами и методами фитнеса для полноценной социальной и профессиональной деятельности
1.Ф.01.03 Силовые виды спорта	Знает: особенности, преимущества и недостатки силовых видов спорта Умеет: использовать силовые виды спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Имеет практический опыт: использования силовых видов спорта для поддержания здорового образа жизни
1.Ф.01.01 Адаптивная физическая культура и спорт	Знает: роль адаптивной физической культуры и спорта в формировании личности Умеет: использовать средства и методы адаптивной физической культуры и физической реабилитации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Имеет практический опыт: двигательной активности как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека
1.Ф.01.00 Физическая культура и спорт	Знает: роль физической культуры и спорта в формировании личности; основы научно-биологических, педагогических и практических знаний по организации занятий физической культурой и спортом Умеет: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; планировать и организовать самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами физической культурой и спорта с использованием доступных методов самоконтроля Имеет практический опыт: владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для полноценной социальной и профессиональной деятельности

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	
Подготовка к зачету	2,75	2.75
Подготовка к теоретическому тестирование и прохождение теста	1	1
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	Плавание	20	0	20	0
2	Спортивные игры	44	0	44	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	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.	2
2	1	Методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание	2
3	1	Методы оценки уровня состояния здоровья. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.	2
4	1	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Развитие основных	2

		физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.	
5	1	Расчет оптимального объема двигательной активности. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.	2
6	1	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.	2
7	1	Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.	2
8	1	Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.	2
9	1	Гигиена занятий физической культурой. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.	2
10	1	Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.	2
11	2	Методики развития выносливости. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол). Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности.	2
12	2	Методики развития силы. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
13	2	Методики развития гибкости. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
14	2	Методики развития быстроты. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
15	2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
16	2	Средства и методы мышечной релаксации. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
17	2	Методы оценки и коррекции профессионального здоровья. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2

18	2	Основные требования к организации здорового образа жизни. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
19	2	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
20	2	Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
21	2	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
22	2	Проблема утомления. Виды утомления. Причины возникновения утомление. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
23	2	Медико-биологические, педагогические и психологические средства восстановления. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
24	2	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
25	2	Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
26	2	Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
27	2	Зоны и интенсивность физических нагрузок. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
28	2	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
29	2	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Развитие основных	2

		физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	
30	2	Педагогический и врачебный контроль, его содержание. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
31	2	Самоконтроль, его основные методы, показатели. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
32	2	Оценка развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами спортивных игр.	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
Подготовка к зачету	ЭУМД №1 с. 5-318	6	2,75
Подготовка к теоретическому тестирование и прохождение теста	ЭУМД №2 с. 9-154	6	1

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	Учи-тыва-ется в ПА
1	6	Проме-жуточная аттестация	Зачет	-	5	Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).	зачет
2	6	Текущий контроль	Тесты-нормативы	30	5	Средняя оценка согласно шкалы оценок выполнения нормативов	зачет

3	6	Бонус	Участие в соревнованиях, сдача норм ГТО	-	15	1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.	зачет
4	6	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий (1-16 занятий)	30	80	Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией. 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие. 0 - отсутствует на занятии.	зачет
5	6	Текущий контроль	Выполнение методико-практических	30	80	Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он	зачет

			заданий (17-32 занятий)			правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией. 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие. 0 - отсутствует на занятии.	
6	6	Текущий контроль	Тестирование в Электронном ЮУрГУ	10	10	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.	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (Положение о БРС утверждено	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179, в редакции приказа ректора от 10.03.2022 г.No 25-13/09). Оценка за дисциплину формируется на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. Зачтено: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60…100 %. Незачтено: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0…59 %. Если студент не согласен с оценкой, полученной по результатам текущего контроля, студент проходит мероприятие промежуточной аттестации в форме устного опроса. Студенту дается 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Время на подготовку не более 20 минут. В этом случае оценка за дисциплину рассчитывается на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. Фиксация результатов учебной деятельности по дисциплине проводится в день зачета при личном присутствии студента.	

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ					
		1	2	3	4	5	6
УК-7	Знает: основные средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	+			+	+	+
УК-7	Умеет: уметь методически правильно планировать процесс физической подготовленности	+			+	+	
УК-7	Имеет практический опыт: самостоятельно применять методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	+	+	+	+	+	

Типовые контрольные задания по каждому 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. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] учеб. пособие для вузов, изучающих дисциплину "Физ. культура", кроме направлений и специальностей в обл. физ. культуры и спорта М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М.: Гардарики, 2007. - 218 с. ил.

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

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Стовба, И. Р. Виды разминок на уроках физического воспитания студентов Метод. указания И. Р. Стовба, Н. В. Столярова; Юж.-Урал. гос. ун-т,

Каф. Физвоспитание; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2003. - 38,[1] с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Стовба, И. Р. Виды разминок на уроках физического воспитания студентов Метод. указания И. Р. Стовба, Н. В. Столярова; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физвоспитание; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2003. - 38,[1] с.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Евсеев, Ю.И. Физическая культура. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/70303
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Морозов, В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] / В.О. Морозов, О.В. Морозов. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 214 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/72665
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Кононова, А.П. Техника и методика обучения спортивным способам плавания. Учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс] / А.П. Кононова, В.Г. Шилько. — Электрон. дан. — Томск : ТГУ, 2008. — 34 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/44230
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2010. — 336 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/4088

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (https://edu.susu.ru)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Контроль самостоятельной работы	205 (ДС)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь

Самостоятельная работа студента	1 (1)	Автоматизированное рабочее место с выходом в Интернет
Практические занятия и семинары	1 Баскетбол.зал (ДС)	Щит баскетбольный (на фермах) с кольцом – 2 комп. Щит баскетбольный с кольцом – 2 комп. Табло баскетбольное – 3 шт. Стойки для бадминтона - 3 комп. Сетка для бадминтона - 3 шт.
Зачет,диф.зачет	305 (ДС)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, экран, проектор
Практические занятия и семинары	2 Волейбол.зал (ДС)	Волейбольные стойки – 2 шт. Сетка волейбольная – 1 шт. Кресло судейское – 1 шт. Табло волейбольное – 1 шт.
Практические занятия и семинары	1 (УСК)	Плавательная ванна 25м*50 м