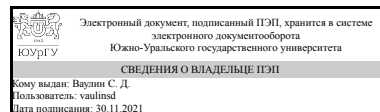


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Политехнический институт



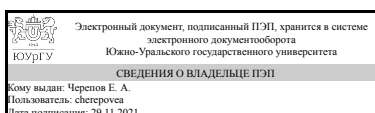
С. Д. Ваулин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины Б.1.01 Физическая культура
для направления 15.03.01 Машиностроение
уровень бакалавр тип программы Академический бакалавриат
профиль подготовки Обработка материалов давлением
форма обучения очная
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

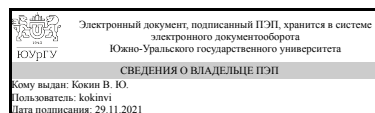
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 15.03.01 Машиностроение, утверждённым приказом Минобрнауки от 03.09.2015 № 957

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



Е. А. Черепов

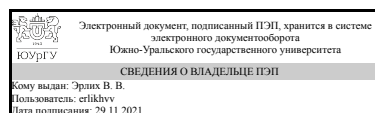
Разработчик программы,
к.пед.н., доц., доцент (кн)



В. Ю. Кокин

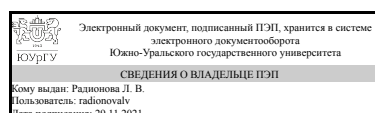
СОГЛАСОВАНО

Директор института
разработчика
д.биол.н., доц.



В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой
Процессы и машины обработки
металлов давлением
к.техн.н., доц.



Л. В. Радионова

Челябинск

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: теоретический, практический и контрольный. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре (осваивается самостоятельно). Содержит следующий перечень основных тем: - социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре; - социальные и биологические основы физической культуры; - здоровый образ и стиль жизни студентов; - психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры; - методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями; - профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров. 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 операционное 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 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-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
	Уметь: Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	Владеть: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
ЭД.1.01.01 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
ЭД.1.01.01 Физическая культура и спорт	Знать: 1. О влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; 2. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: 1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. Владеть: 1. Навыками в повышении работоспособности, сохранении и укреплении здоровья.

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		6
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	64	64
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	64	64
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	8	8
Подготовка к зачёту	2	2
Компьютерное тестирование	2	2
Домашняя работа	4	4
Вид итогового 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 и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики)	24	0	24	0
2	Методический практикум	2	0	2	0
3	Лыжные гонки	20	0	20	0
4	Плавание	10	0	10	0
5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, н/теннис)	8	0	8	0

5.1. Лекции

Не предусмотрены

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
21	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий.	2
22	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. 12-ти минутный тест К. Купера	2
23-24	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Кроссовый бег (фартлек) до 20 мин.	4

25-26	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег (фартлек) до 20 мин.	4
27-28	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Повторный бег 3-4 x 60 м.	4
29-30	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Повторный бег 2-3 x 60-100 м.	4
31	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях, лёгкой атлетике. Сдача контрольных нормативов (бег 100 м., подтягивание на перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены).	2
32	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в лёгкой атлетике. Сдача контрольного норматива в беге на 1000 м.	2
1	2	Методы организации индивидуальных занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Оздоровительная ходьба и бег - 3 км. Оценка аэробных возможностей (энергообеспечения) своего организма.	2
2	3	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в передвижении на лыжах с использованием различных ходов.	2
3-4	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	4
5	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
6-7	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, коньковым ходом	4
8-9	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью, коньковым ходом.	4
10	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
11	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, коньковым ходом.	2
12-13	4	Комплексное плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты.	4
14-15	4	Комплексное плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты.	4
16	4	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в плавании.	2
17	5	Спортивные игры (футбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.	2
18-19	5	Спортивные игры (футбол). Двусторонняя игра.	4
20	5	Оценить уровень сформированности игровых двигательных умений и навыков и владение технико-тактическими действиями	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС		
Вид работы и содержание задания	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)	Кол-во часов
Подготовка к зачёту	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 10, с. 328-350; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 11, с. 352-374; ЭУМД, мет. пос. 1, гл., с. 151-167	2
Изучение темы: "Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров." Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течении рабочего дня;	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 10, с. 328-350; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 11, с. 352-374; ЭУМД, мет. пос. 1, гл., с. 151-167	4
Контроль самостоятельной работы	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 10, с. 328-350; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 11, с. 352-374; ЭУМД, мет. пос. 1, гл., с. 151-167	2

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Разбор конкретных ситуаций: - ситуации выбора; - ситуации опровержения	Практические занятия и семинары	Например, при изучении темы 2 практического раздела при обучении бегу с низкого старта преподаватель контролирует лишь время, а обучаемый сам выбирает оптимальное положение в стартовых колодках, и убеждается на практике в правильности или неправильности своего решения. Подобные приёмы используются при изучении всех тем практического раздела	6
Творческие задания	Практические занятия и семинары	На методико-практических занятиях выполняются творческие задания при организации работы в малых группах (например, методы оценки и коррекции осанки и телосложения позволяют оценить своё телосложение и осанку).	2
Уроки взаимообучения Формы занятий: - организационно-деятельностные - ролевые	Практические занятия и семинары	Каждый студент может выступать в роли преподавателя и проводит вводную часть урока (разминку) при изучении тем с 1 по 5 практического раздела	2
Использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук	Практические занятия и семинары	Использование знаний по физике, анатомии, биологии и других наук (понятий «траектория», «инерция», «ускорение», аэробное и анаэробное энергообеспечение и др.) при изучении практического раздела по темам 1-5. Например, перед студентом ставится проблема – если выполнять какое-либо упражнение в режиме анаэробного энергообеспечения, то через какой промежуток времени произойдёт снижение её	4

		эффективности	
Коллективные и групповые формы работы	Практические занятия и семинары	Например, при изучении темы 5 («Спортивные игры») практического раздела создаётся ситуация успеха при условии свободного выбора заданий, что удовлетворяет желание быть значимой личностью (амплуа нападающего, защитника, вратаря).	4

Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: В НИЦ ИСТиС проводятся научные исследования по выявлению уровня состояния кардиореспираторной системы студентов в различные периоды учебного года, результаты которых используются при определении индивидуальных физических нагрузок разной мощности в учебных занятиях по дисциплине "Физическая культура".

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
Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики)	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ). 2. Выполнение контрольных нормативов.	1. Выполнить специальные легкоатлетические беговые и прыжковые упражнения; 2. Выполнить общеразвивающие (О.Р.У) гимнастические упражнения в комплексе – силовые, скоростные, координационные, на проявления гибкости; 3. Продемонстрировать технику низкого и высокого старта; 4. Продемонстрировать технику «выбегания» из положения низкого и высокого старта; 5. Продемонстрировать технику бега на короткие дистанции -30, 60 и 100 м. 6. Продемонстрировать технику финиширования в беге на короткие дистанции; 7. Продемонстрировать умение преодолевать средние дистанции (2 и 3 км) в равномерном темпе; 8. Продемонстрировать умение преодолевать средние дистанции (2 и 3 км) в переменном темпе («фартлек»); 9.

			<p>Продemonстрировать умение преодолевать средние дистанции (2 и 3 км) в равномерном темпе по пересечённой местности и с преодолением естественных препятствий; 10.</p> <p>Продemonстрировать умения выполнять силовые упражнения с собственной «массой» тела на гимнастических снарядах – скамьях, перекладине, консольных брусьях, «шведской» стенке и др. 11.</p> <p>Продemonстрировать умения выполнять силовые упражнения на тренажёрах различного типа – маятникового, блочного, пневмо- и со «свободными» весами – гириями, гантелями, дисками, штангой.</p>
Методический практикум	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ).	<p>Методы организации индивидуальных занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.</p> <p>Оздоровительная ходьба и бег - 3 км. Оценка аэробных возможностей (энергообеспечения) своего организма.</p>
Лыжные гонки	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ).	<p>1. Продemonстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах: - выполнение одновременных ходов - безшажный, одношажный, двушажный, четырёхшажный; - выполнение попеременного двухшажного хода; - выполнение упражнения «коньковым» ходом; - выполнение упражнения «спуск с горы»; - выполнение упражнения «подъём в гору» «лесенкой», «ёлочкой»; - выполнение упражнения «повороты» «переступанием», «полу-плугом»; - выполнение упражнения «торможение», «плугом», «полу-плугом»; - преодолеть дистанцию в равномерном темпе; - преодолеть дистанцию в переменном темпе;</p> <p>2. Преодолеть дистанцию 3 км (жен), 5 км (муж) с рациональным использованием различных ходов в зависимости</p>

			от рельефа местности.
Плавание	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ).	<p>1.Продemonстрировать двигательные умения и навыки в плавании: - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение «выдох в воду и вдох под левую или правую руку» в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение «старт с бортика бассейна, со стартовой «тумбы»; - выполнить упражнение «поворот» боком, сальто; - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение «старт из воды» в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании брассом; - выполнить упражнение «выдох в воду и вдох» в плавании брассом; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании брассом; 2. Проплыть дистанцию 50 м: - брассом в равномерном и переменном темпе; - кролем на спине в равномерном и переменном темпе; - кролем на груди в равномерном и переменном темпе. 3. Проплыть дистанцию 150 м с использованием изученных стилей в плавании (комплексное плавание).</p>
Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, н/теннис)	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ).	<p>1.Продemonстрировать двигательные умения и навыки в спортивных играх: - баскетболе и футболе – ведение и передачи мяча, удары по мячу и броски мяча; - н/теннисе, бадминтоне – «хват» ракетки, подачи мяча и волана, удары по мячу и волану; - волейболе – подачи и передачи мяча, удары по мячу 2. Продemonстрировать технико-тактические действия в</p>

			спортивных играх: - баскетболе и футболе – «заслоны», командный и индивидуальный «прессинг», игра в защите, игра в нападении; - н/теннисе, бадминтоне – индивидуальная игра в защите и нападении, игра в миксте; - волейболе – постановка «блока», командная игра в защите и нападении
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Бонус	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Компьютерное тестирование	Все типовые контрольные вопросы и задания по темам РПД 1,2,3,4.5
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачёт	Все типовые контрольные вопросы и задания по темам РПД 1,2,3,4.5

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
1. Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ). 2. Выполнение контрольных нормативов.	На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательные учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Под руководством преподавателя индивидуально для каждого выбирается оптимальная тренировочная нагрузка (объём, интенсивность, паузы отдыха) для повышения уровня физической и функциональной подготовленности. Проводя мониторинг своего физического состояния на каждом учебном занятии, студент	Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%

	<p>корректирует мощность выполняемой нагрузки адекватно своим физическим возможностям на данный момент. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет в шестом семестре – 12 заданий. Максимальное количество баллов – 60. Весовой коэффициент мероприятия – 60%. Выполнение контрольных нормативов – В шестом семестре на 31 и 32 учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения конечного (достигнутого) уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП).</p> <p>На 31-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), прыжки в дл. с места (юн; дев). На 32-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). Каждый выполненный норматив оценивается по 5-ти балльной системе. Итоговая оценка выставляется по сумме баллов 3-х нормативов. Выполнение менее 3-х нормативов не оценивается и = 0. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Максимальное количество баллов = 15. Весовой коэффициент мероприятия – 30%.</p>	
<p>Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ).</p>	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по лыжным гонкам, преодолевая определённую дистанцию с использованием различных видов ходов (одновременный безшажный, одношажный, двушажный, четырёхшажный; попеременный двухшажный; «коньковый»), а также спусков с горы и подъёмов («ёлочкой», «лесенкой»), поворотов и торможений («плугом», полу-плугом»). При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Количество ДУТЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД и составляет в шестом семестре - 10 заданий. Максимальное количество баллов = 50. Весовой коэффициент мероприятия = 60%.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>

	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) с использованием различных стилей плавания – «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «комплексное» плавание. Студенту ставятся задачи, как правило, сначала технические (движение рук и ног, постановка вдоха и выдоха в воду, работа ног, общая координация движений, поворот и отталкивание от стенки бассейна, старт из воды и прыжком со стартовой тумбы), а потом тактические и физические. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество МПЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД и составляет в шестом семестре - 5 заданий. Максимальное количество баллов = 25. Весовой коэффициент мероприятия = 60%.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>
<p>Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ).</p>	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по различным игровым видам спорта – футбол, волейбол, бадминтон, н/теннис, баскетбол. После того, как преподаватель определит в каком амплуа (роли) будет выступать игрок, студенту ставят игровую задачу, которую он будет решать в процессе двусторонней игры. При заменах игрока и в перерывах действия игрока корректируются, либо уточняются. Задачи представляют из себя технико-тактические приёмы и действия команды в защите и нападении. Также задачи могут ставиться студенту индивидуально как технические, так и тактические. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД и составляет в шестом семестре - 4 задания. Максимальное количество баллов = 20. Весовой коэффициент мероприятия = 60%.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>
	<p>На методико-практическом занятии студенты изучают методы организации индивидуальных занятий с оздоровительной, рекреационной, восстановительной и спортивной направленностью. Определяют мощность физической нагрузки по ЧСС индивидуально. При оценивании результатов мероприятия</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>

	используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Количество МПЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД– и составляет в шестом семестре - 1 задание (2 часа). Максимальное количество баллов – 5. Весовой коэффициент мероприятия – 60%.	
Бонус	Студент предоставляет копии документов, подтверждающих участие в мероприятии. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Максимальная величина бонус-рейтинга +15%	Зачтено: Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях Не зачтено: неучастие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях
Зачёт	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. 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. 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.	Отлично: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 85.....100% Хорошо: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 75.....84% Удовлетворительно: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60.....74% Неудовлетворительно: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0.....59%
Компьютерное тестирование	Проводится 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%	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%

7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
1. Выполнение двигательных учебно-тренировочных	1.Выполнить специальные легкоатлетические беговые и прыжковые упражнения; 2. Выполнить общеразвивающие (О.Р.У)

<p>заданий (ДУТЗ). 2. Выполнение контрольных нормативов.</p>	<p>гимнастические упражнения в комплексе – силовые, скоростные, координационные, на проявления гибкости; 3. Продемонстрировать технику низкого и высокого старта; 4. Продемонстрировать технику «выбегания» из положения низкого и высокого старта; 5. Продемонстрировать технику бега на короткие дистанции -30, 60 и 100 м. 6. Продемонстрировать технику финиширования в беге на короткие дистанции; 7. Продемонстрировать умение преодолевать средние дистанции (2 и 3 км) в равномерном темпе; 8. Продемонстрировать умение преодолевать средние дистанции (2 и 3 км) в переменном темпе («фартлек»); 9. Продемонстрировать умение преодолевать средние дистанции (2 и 3 км) в равномерном темпе по пересечённой местности и с преодолением естественных препятствий; 10. Продемонстрировать умения выполнять силовые упражнения с собственной «массой» тела на гимнастических снарядах – скамьях, перекладине, консольных брусьях, «шведской» стенке и др. 11. Продемонстрировать умения выполнять силовые упражнения на тренажёрах различного типа – маятникового, блочного, пневмо- и со «свободными» весами – гирями, гантелями, дисками, штангой.</p> <p>Контрольные нормативы 6-й семестр (лёгкая атлетика, гимнастика....doc</p>
<p>Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ).</p>	<p>1. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах: - выполнение одновременных ходов - безшажный, одношажный, душажный, четырёхшажный; - выполнение попеременного двухшажного хода; - выполнение упражнения «коньковым» ходом; - выполнение упражнения «спуск с горы»; - выполнение упражнения «подъём в гору» «лесенкой», «ёлочкой»; - выполнение упражнения «повороты» «переступанием», «полу-плугом»; - выполнение упражнения «торможение», «плугом», «полу-плугом»; - преодолеть дистанцию в равномерном темпе; - преодолеть дистанцию в переменном темпе; 2. Преодолеть дистанцию 3 км (жен), 5 км (муж) с рациональным использованием различных ходов в зависимости от рельефа местности.</p> <p>Контрольные нормативы 3 курс - лыжи.doc</p>
	<p>1. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в плавании: - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение «выдох в воду и вдох под левую или правую руку» в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение «старт с бортика бассейна, со стартовой «тумбы»; - выполнить упражнение «поворот» боком, сальто; - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение «старт из воды» в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании брассом; - выполнить упражнение «выдох в воду и вдох» в плавании брассом; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании брассом; 2. Проплыть дистанцию 50 м: - брассом в равномерном и переменном темпе; - кролем на спине в равномерном и переменном темпе; - кролем на груди в равномерном и переменном темпе. 3. Проплыть дистанцию 150 м с использованием изученных стилей в плавании (комплексное плавание).</p> <p>Контрольные нормативы 3 курс - плавание.doc</p>
<p>Выполнение двигательных учебно-тренировочных</p>	<p>1. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в спортивных играх: - баскетболе и футболе – ведение и передачи</p>

заданий (ДУТЗ).	мяча, удары по мячу и броски мяча; - н/теннисе, бадминтоне – «хват» ракетки, подачи мяча и волана, удары по мячу и волану; - волейболе – подачи и передачи мяча, удары по мячу 2. Продemonстрировать технико-тактические действия в спортивных играх: - баскетболе и футболе – «заслоны», командный и индивидуальный «прессинг», игра в защите, игра в нападении; - н/теннисе, бадминтоне – индивидуальная игра в защите и нападении, игра в миксте; - волейболе – постановка «блока», командная игра в защите и нападении Контрольные нормативы 3 курс - сп. игры.doc
	Методы организации индивидуальных занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Оздоровительная ходьба и бег - 3 км. Оценка аэробных возможностей (энергообеспечения) своего организма.
Бонус	1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях ВШЭУ -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд ВШЭУ по видам спорта- 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.
Зачёт	Все типовые контрольные вопросы и задания по темам РПД 1,2,3,4.5 Вопросы для КРМ промежуточной аттестации.doc
Компьютерное тестирование	Все типовые контрольные вопросы и задания по темам РПД 1,2,3,4.5

8. 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. 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.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

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 : Издательский Центр ЮУрГУ, 2011. – 111 с. : ил. – (Серия "Учебно-методическая литература"). – ISBN 978-5-7692-0611-2. – URL: http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000540009 Общедоступный электронный каталог библиотек ЮУрГУ. – URL: http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000540009 bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcесcreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&re
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 : Издательский Центр ЮУрГУ, 2011. – 111 с. : ил. – (Серия "Учебно-методическая литература"). – ISBN 978-5-7692-0611-2. – URL: http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000526500 bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcесcreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&re
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 : Издательский Центр ЮУрГУ, 2011. – 111 с. : ил. – (Серия "Учебно-методическая литература"). – ISBN 978-5-7692-0611-2. – URL: http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000508908 bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcесcreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&re
4	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Севостьянов, Д. Ю. Обучение плаванию на занятиях физической культуры [Текст] / Д. Ю. Севостьянов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание ; ЮУрГУ. – Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2011. – 111 с. : ил. + электрон. версия http://virtua.lib.susu.ru/cgi-bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcесcreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&re
5	Дополнительная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Стовба, И. Р. Развитие физических качеств у студентов [Текст] : учеб. пособие / И. Р. Стовба ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ. – Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2011. – 111 с. : ил. – (Серия "Учебно-методическая литература"). – ISBN 978-5-7692-0611-2. – URL: http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000532917 bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcесcreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&re
6	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. - М.: Советский спорт, 2009. - 160 с. : ил. - (Серия "Учебно-методическая литература"). - ISBN 978-5-905006-11-2. - URL: http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000532917 bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcесcreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&re

9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

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	05 (УСК)	Дорожки для плавания, пенопластовые доски для рук. ног, секундомер
Практические занятия и семинары	101 (ДС)	Лыжный инвентарь, секундомер
Практические занятия и семинары	1 Баскетбол.зал (ДС)	Залы по видам спорта, тренажёры, мячи, ракетки
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Секундомер, беговые дорожки, сектор для прыжков, гимнастическая перекладина, коврики.
Экзамен	305 (ДС)	Экзаменационные билеты. Пишущая ручка, листы чистой бумаги