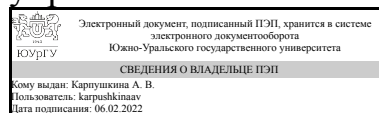


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Высшая школа экономики и
управления



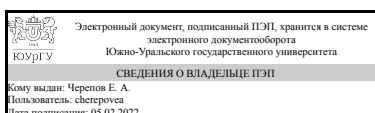
А. В. Карпушкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.00 Физическая культура
для направления 38.03.05 Бизнес-информатика
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

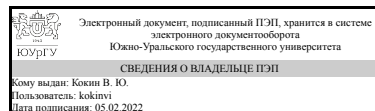
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, утверждённым приказом Минобрнауки от 29.07.2020 № 838

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



Е. А. Черепов

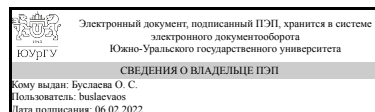
Разработчик программы,
к.пед.н., доц., доцент



В. Ю. Кокин

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления
к.техн.н.



О. С. Буслеева

1. Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: • понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; • знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; • формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; • овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; • создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; • приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, изучается на протяжении 6-го семестра и включает в себя следующие обязательные разделы: практический и контрольный. Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики), лыжные гонки, плавание, спортивные игры. Состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности; Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения 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
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Знает: содержание процессов самоорганизации и самообразования при планировании занятий физической культурой Умеет: выстраивать траекторию саморазвития на основе принципов физического воспитания Имеет практический опыт: использования индивидуальных программ общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности (оздоровительной, спортивной, лечебной, рекреативной, кондиционной и др.)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: научно-практические основы физической культуры, силовых видов спорта и здорового образа жизни Умеет: творчески использовать средства и методы физического воспитания в силовых видах спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; определять причины ошибок в процессе освоения физических упражнений в силовых видах спорта и находить методику их устранения Имеет практический опыт: творчески использовать средства и методы физического воспитания в силовых видах спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; определять причины ошибок в процессе освоения физических упражнений в силовых видах спорта и находить методику их устранения

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.О.15 Основы менеджмента, 1.Ф.26.02 Фитнес, 1.Ф.26.00 Физическая культура и спорт, 1.О.02 Философия, 1.Ф.26.01 Адаптивная физическая культура и спорт, 1.О.06 Командная работа и лидерство в IT-сфере, 1.Ф.26.03 Силовые виды спорта, Учебная практика, ознакомительная практика (2 семестр)	Не предусмотрены

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

Дисциплина	Требования
------------	------------

1.О.15 Основы менеджмента	<p>Знает: основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни, социально-психологические аспекты управления и взаимодействия с людьми с ограниченными возможностями здоровья, основные приемы и нормы социального взаимодействия; основные понятия и методы конфликтологии, технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии</p> <p>Умеет: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения, планировать, организовывать и контролировать профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе; применять основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды</p> <p>Имеет практический опыт: управления собственным временем; приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; применения методик саморазвития и самообразования в течение всей жизни, организации работы коллектива, включающего сотрудников с ограниченными возможностями здоровья; навыков при моделировании организационных структур и бизнес-процессов в организациях-инвалидов; адаптации ключевых показателей деятельности для лиц с ограниченными возможностями, владения основными методами и нормами социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды</p>
1.О.06 Командная работа и лидерство в IT-сфере	<p>Знает: технологии, методы, инструменты социального взаимодействия; классификации ролей в команде; формы и приемы реализации личностной роли в командных взаимодействиях, основы социальной и профессиональной инклюзии, принципы, методы, инструменты управления личным временем. Знает технологию выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов самообразования в течение всей жизнедеятельности. Умеет: применять на практике технологии, методы и инструменты социального взаимодействия, распределения ролей в команде; способен применять приемы выстраивания и реализации своей роли в команде, устанавливать коммуникативный контакт с лицами с ограниченными возможностями здоровья разных нозологических</p>

	<p>групп, управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни Имеет практический опыт: социального взаимодействия, организации командной деятельности, распределения и управления ролевым взаимодействием в команде, реализации личностной роли в команде, установления социального и профессионального взаимодействия с лицами с ограниченными возможностями здоровья на основе уважения к личности и профессиональной этики, управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>
<p>1.Ф.26.00 Физическая культура и спорт</p>	<p>Знает: организационно-методические основы физической культуры и спорта, научно-практические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методы самоконтроля состояния здоровья и развития (стандарты, программы, формулы) функционального состояния; методику проведения учебно-тренировочного занятия; методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания) Умеет: устанавливать приоритеты и планировать на их основе занятия физической культурой в целях повышения физической и умственной работоспособности, адаптации к внешним факторам, применять методики эффективных и дополнительных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.п.); составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационно-восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.); использовать методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом Имеет практический опыт: нормирования и контроля оздоровительно-тренировочных нагрузок в программе формирования своего здорового образа жизни, использования основ профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии; применения приемов составления и проведения самостоятельных занятий по укреплению</p>

	<p>здоровья; использования методов индивидуального подхода для направленного развития отдельных физических качеств; организации судейства соревнований по отдельным видам спорта; самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки</p>
<p>1.Ф.26.03 Силовые виды спорта</p>	<p>Знает: особенности методики составления комплексов упражнений с учётом влияния физических нагрузок на организм человека в разных возрастных категориях; факторы риска, нормы и правила безопасности при организации и проведении занятий по физической культуре, о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Умеет: "планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий для разного возраста с учётом санитарно-гигиенических и климатических норм; анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных мероприятий осуществлять психолого-педагогический контроль состояния организма занимающегося", осуществлять контроль состояния организма в процессе проведения занятий; Имеет практический опыт: профессиональной и рациональной организации и проведения занятий и соревнований по физической культуре в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;</p>
<p>1.Ф.26.01 Адаптивная физическая культура и спорт</p>	<p>Знает: организационно-методические основы адаптивной физической культуры, основы оздоровительной тренировки и физкультурно-оздоровительных технологий с учетом дефектологических знаний; понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; причины возникновения и методы управления конфликтами и стрессами в организации; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах. , основы адаптивной физической культуры для осознанного выбора</p>

	<p>здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>Умеет: устанавливать приоритеты и планировать на их основе занятия адаптивной физической культурой в целях сохранения и укрепления здоровья, проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности, использовать методы самоконтроля для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности; планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами; дифференцированно использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья, осознано выбирать и формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма</p> <p>Имеет практический опыт: физического саморазвития на основе занятий адаптивной физической культурой, организации и проведения самостоятельных занятий оздоровительной и рекреационной направленности, применения рациональных способов и приемов реабилитации, восстановления и сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления; применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах, поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни</p>
1.О.02 Философия	<p>Знает: специфику человеческой деятельности, антропологические основания познавательной, практической и оценочной деятельности, основные направления, проблемы, методы философии; содержание современных философских дискуссий по проблемам развития человека и общества, основные этапы, концепции и подходы в развитии мировой философской мысли, философские особенности конкретных исторических эпох</p> <p>Умеет: критически оценивать новые знания и их роль в профессиональной деятельности и повседневной жизни, понимать и применять философские понятия для раскрытия своей жизненной позиции, аргументированно обосновывать свое</p>

	<p>согласие и несогласие с той или иной философской позицией, формировать и аргументированно отстаивать собственную позицию по проблемам этики, философской антропологии и социальной философии Имеет практический опыт: критического осмысления теоретических проблем и поиска их практического решения, владения понятийным аппаратом философии, аргументированного изложения собственной точки зрения, восприятия мнений в обществе с философских позиций, аргументированного изложения собственной точки зрения</p>
1.Ф.26.02 Фитнес	<p>Знает: основные терминологические понятия и социальную роль фитнеса в становлении личности и сохранения здоровья человека; структуру построения физкультурно-оздоровительных занятий с учетом половозрастных особенностей занимающихся, о путях и формах личного и профессионального самообразования в современных условиях; Умеет: проводить физкультурно-оздоровительные занятия с различными категориями населения на основе использования различных фитнес-направлений; составлять физкультурно-оздоровительные программы на основе фитнес-упражнений, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление, выстраивать и реализовывать перспективные линии профессионального саморазвития в условиях деятельности различных образовательных систем; Имеет практический опыт: реализации фитнес-программ для различных континентов занимающихся, направленных на управление массой тела и регуляцию психического состояния, постоянной рефлексией к профессиональному развитию, выстраиванию на этой основе собственной педагогической деятельности, проектированию дальнейшего личного образовательного роста;</p>
Учебная практика, ознакомительная практика (2 семестр)	<p>Знает: основные технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии, принципы работы современных информационных технологий и программных средств; роль информации и информационных систем в деятельности современных предприятий, современные информационные технологии и программные средства для решения задач поддержки управленческих решений, методы и способы сбора, обработки и анализа информации, необходимой для решения профессиональных задач, основные языки программирования; современные программные среды разработки информационных систем и</p>

	<p>технологий, Основные приемы эффективного управления собственным временем., базовые принципы постановки задач и выработки решений; Умеет: устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе; применять основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды;,, пользоваться персональным компьютером для поиска необходимой информации, выбирать современные информационные технологии и программные средства для решения задач своей профессиональной деятельности, осуществлять сбор, обработку и анализ информации для решения задач своей профессиональной деятельности, применять языки программирования для решения практических задач; современные программные среды разработки информационных систем и технологий для автоматизации бизнес-процессов., выставлять приоритеты при выполнении отдельных задач; контролировать ход выполнения отдельных заданий по времени, конкретизировать задачи в рамках профессионального вида деятельности; осуществлять поиск, выработку и применение новых решений в области информационно-коммуникационных технологий Имеет практический опыт: простейшими методами и приемами социального взаимодействия и работы в команде;,, работы с информационными системами и технологиями, анализа поставленной профессиональной задачи, осуществления поиска и структурирования необходимой информации для решения поставленной задачи, программирования, отладки и тестирования прототипов программно-технических комплексов задач, планирования и организации режима труда и отдыха для достижения поставленных целей, в соответствии с трудовыми нормами; определения индивидуальной образовательной траектории развития, решения профессиональных задач с использованием современных информационных технологий;</p>
--	---

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	
<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>	3,75	3,75	
с применением дистанционных образовательных технологий	0		
Подготовка к зачёту - выполнить практические задания: определить уровень своих аэробных возможностей в беге на 3000 м., определить свои скоростно-силовые способности в беге на 100 м., подтягивании на перекладине и сгибании и разгибании туловища из положения лёжа на спине.	3	3	
Домашнее задание(выполнение ТЗ - компьютерное тестирование)	0,75	0.75	
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25	
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Упражнения общей 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)	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
21-22	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.	4
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	4

		бег (фартлек) до 20 мин.	
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
31-32	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях, лёгкой атлетике. Выполнение нормативов (бег 100 м., подтягивание на перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены. Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в лёгкой атлетике. Выполнение норматива в беге на 1000 м.	4
1	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течении рабочего дня; Проведение индивидуального учебно-тренировочного занятия с направленностью – гигиенической, общеподготовительной, спортивной (по выбору).	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
3-5	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	6
6-8	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, коньковым ходом	6
9-11	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	6
12-13	4	Комплексное плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	4
14-15	4	Комплексное плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих экономистов.	4
16	4	Комплексное плавание. Проплывание отрезков 3 x (3x50 м.). Каждый отрезок из 3-х плыть разными стилями.	2
17-19	5	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол). Ведение мяча, удары по мячу, подачи и передачи мяча, броски мяча. Двусторонняя игра	6
20	5	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол). Ведение мяча, удары по мячу, подачи и передачи мяча, броски мяча. Двусторонняя игра	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	Семестр	Кол-во

	ресурс		часов
Подготовка к зачёту - выполнить практические задания: определить уровень своих аэробных возможностей в беге на 3000 м., определить свои скоростно-силовые способности в беге на 100 м., подтягивании на перекладине и сгибании и разгибании туловища из положения лёжа на спине.	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74-142 ; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 19, с. 377-393; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109	6	3
Домашнее задание(выполнение ТЗ - компьютерное тестирование)	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74-142 ; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 19, с. 377-393; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 5-37; ЭУМД, осн. лит. 2, с. 5-23 ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109 ЭУМД, осн. лит. 4, с. 5-24; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 117-137	6	0,75

6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

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	Текущий контроль	1.Выполнение двигательных учебно- тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 1.	60	60	На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень общей физической подготовленности обучающегося, выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, и является критерием оценки. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание. 5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного	зачет

					<p>занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;</p> <p>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.</p> <p>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.</p> <p>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики)", и</p>
--	--	--	--	--	--

						составляет в первом семестре – 12 заданий	
2	6	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	30	15	<p>Для определения исходного уровня физической подготовленности на начало учебного года на 1-м и 2-м учебном занятии в 6-м семестре студенты выполняют нормативы по общефизической подготовке в беге на 100 и 1000 м., прыжках с места в длину. Критерии оценивания: за каждый из трёх выполненных нормативов выставляется от 1 до 5 баллов. Максимальное количество баллов определяется по сумме баллов за выполнение 3-х нормативов</p> <p>Контрольные нормативы (мужчины) Оценка в баллах 5 4 3 2 1 Бег 100 метров (сек) 13,2 13,8 14,3 14,7 15,0 Бег 1000 метров (мин) 3,20 3,40 4,10 4,30 4,50 Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 15 11 7 5 3 Прыжки в длину с места (см) 240 225 210 200 190</p> <p>Контрольные нормативы (женщины) Оценка в баллах 5 4 3 2 1 Бег 100 метров (сек) 16,0 16,6 17,9 18,5 19,5 Бег 1000 метров (мин) 4,30 4,50 5,20 5,40 6,00 Поднимание и опускание туловища из п. лёжа на спине, ноги закреплены, руки за головой (за 1 мин. кол-во раз) 45 40 35 30 20 Прыжки в длину с места (см) 180 170 160 150 140</p>	зачет
3	6	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий по теме 2	60	5	<p>На методическом учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ). Результат выполненного МПЗ показывает уровень методической и теоретической подготовленности обучающегося, выражается в использовании полученных знаний на практических занятиях и физкультурно-спортивных практиках. Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Методическая подготовка", и составляет в шестом семестре – 1 задание. Выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов. 5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической</p>	зачет

					<p>подготовленностью;</p> <p>2. Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме;</p> <p>3. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;</p> <p>4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса;</p> <p>5. Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</p> <p>4 балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;</p> <p>2. Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма;</p> <p>3. Дополнительный материал по изучаемой теме используется фрагментарно.</p> <p>4. При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки;</p> <p>5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний.</p> <p>3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок и методов самоконтроля;</p> <p>2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм;</p> <p>3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;</p> <p>4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;</p> <p>5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по изучаемой теме.</p> <p>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>понятиях в методике тренировок и методов самоконтроля;</p> <p>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;</p> <p>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях.</p> <p>1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок и методов самоконтроля;</p> <p>2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.</p> <p>3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие;</p> <p>Невыполненное МПЗ = 0</p>		
4	6	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 3	60	50	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень физической подготовленности обучающегося в лыжных гонках, и выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, и является критерием оценки. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание.</p> <p>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его</p>	зачет

					<p>характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;</p> <p>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.</p> <p>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.</p> <p>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Лыжные гонки", и составляет в 6 -м семестре – 10 заданий.</p>		
5	6	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме 4	60	25	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень физической подготовленности обучающегося в плавании, и выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, и является критерием оценки. Экспертную оценку преподаватель выставляет в</p>	зачет

					<p>баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание.</p> <p>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;</p> <p>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.</p> <p>1 балл - объём и интенсивность</p>
--	--	--	--	--	--

					<p>выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.</p> <p>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Плавание", и составляет в 6 -м семестре – 5 заданий.</p>	
6	6	Текущий контроль	<p>Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 5</p>	60	<p>20</p> <p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень физической подготовленности обучающегося в спортивных играх, и выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, и является критерием оценки. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание.</p> <p>5 баллов – высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на высоком уровне, выполнены все технико-тактические индивидуальные и командные действия;</p> <p>4 балла - высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на достаточном уровне, позволяющем решать поставленные задачи, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с небольшими ошибками;</p> <p>3 балла - достаточно хорошая индивидуальная физическая подготовленность для решения поставленных задач, технические элементы спортивных игр выполнены с небольшими ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с грубыми ошибками;</p> <p>2 балла - индивидуальная физическая подготовленность не позволяет решать поставленные задачи, технические элементы спортивных игр выполнены с грубыми ошибками, технико-</p>	зачет

						<p>тактические индивидуальные и командные действия не выполнены;</p> <p>1 балл - индивидуальная физическая подготовленность недостаточна, не выполнены технические элементы спортивных игр, технико-тактические индивидуальные и командные действия отсутствуют;</p> <p>Невыполненное ДУТЗ = 0.</p> <p>Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Спортивные игры", и составляет в 6 -м семестре – 4 задания.</p>	
7	6	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	<p>Проводится в 6-м семестре по темам РПД 1,2,3,4.5 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.</p>	зачет
8	6	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	-	15	<p>Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях, и которые имеют средний рейтинг по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям больше или равный 60% .</p> <p>Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Максимально возможная величина бонус- рейтинга +15 %</p> <p>+15 % за участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта;</p> <p>+10 % за участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд факультета по видам спорта;</p> <p>+8 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак;</p> <p>+6 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак;</p> <p>+5 % за участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения (факультета).</p>	зачет
9	6	Промежуточная аттестация	Зачёт	-	5	<p>При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации.</p>	зачет

					<p>Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов.</p> <p>5 баллов -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме; 2. Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу; 3. Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине; 5. Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. <p>4 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2. Знание основ тренировки и самоподготовки; 3. Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами. <p>3 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2. Нет дополнений к изученному материалу; 3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами. <p>2 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не
--	--	--	--	--	--

					<p>позволяет понять программный материал образовательной программы;</p> <p>2. Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;</p> <p>3. Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</p> <p>1 балл -</p> <p>1. Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</p> <p>2. Отсутствуют формулировки определений, понятий.</p> <p>3. Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;</p> <p>4. Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.</p> <p>0 баллов - неявка студента на КРМ. Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.</p> <p>Тем самым студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.</p>
--	--	--	--	--	---

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Выставляется по результатам текущего контроля. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
УК-6	Знает: содержание процессов самоорганизации и самообразования при планировании занятий физической культурой									+	+	+
УК-6	Умеет: выстраивать траекторию саморазвития на основе принципов физического воспитания									+	+	+

(баскетбол) : учебно-методическое пособие / Ю. Н. Емельянова, И. Е. Коновалов, О. В. Матвиенко [и др.]. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. — 171 с.

2. Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Д. А. Шатунов. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. — 127 с.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Севостьянов, Д. Ю. Обучение плаванию на занятиях физической культуры "Менеджмент", "Торг. дело", "Упр. персоналом" / Д. Ю. Севостьянов ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2019. — [2] с. : ил. + электрон. версия http://virtua.lib.susu.ru/cgi-bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&res
2	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Павленко, С. Н. Совершенствование технических приемов волейбола [Текст] / С. Н. Павленко ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2019. — [2] с. : ил. + электрон. версия http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000508908 http://virtua.lib.susu.ru/cgi-bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&res
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол : учебно-методическое пособие / сост. Л. В. Липецкий. — Липецкий ГПУ, 2017. — 119 с. — Текст : электронный // Лань : электронная библиотека
4	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Стовба, И. Р. Лыжная подготовка для студентов основного отделения [Текст] / И. Р. Стовба ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2019. — [2] с. : ил. + электрон. версия http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000526500 http://virtua.lib.susu.ru/cgi-bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&res
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов : учебно-методическое пособие / Т. А. Зенкова. — Липецкий ГПУ, 2020. — 152 с. — ISBN 978-5-88814-921-8. — Текст : электронный // Лань : электронная библиотека

Перечень используемого программного обеспечения:

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

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Пересдача	101 (ДС)	"Паспорт здоровья" студента, билеты с контрольными вопросами
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Секундомер, беговые дорожки, сектор для прыжков, гимнастическая перекладина, коврики.
Практические занятия и семинары	05 (УСК)	Дорожки для плавания, пенопластовые доски для рук. ног, секундомер
Самостоятельная работа студента	305 (ДС)	Раздаточный учебно-методический материал
Зачет, диф. зачет	101 (ДС)	Учебная документация (журналы, ведомости, протоколы сдачи контрольных нормативов)
Практические занятия и семинары	101 (ДС)	Лыжный инвентарь, секундомер
Практические занятия и семинары	1 Баскетбол. зал (ДС)	Залы по видам спорта, тренажёры, мячи, ракетки