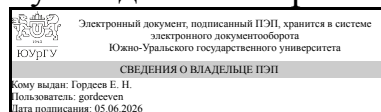


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



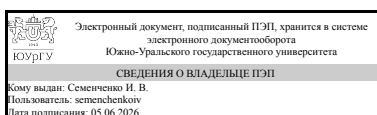
Е. Н. Гордеев

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.03.03 Силовые виды спорта  
для направления 08.03.01 Строительство  
уровень Бакалавриат  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Социально-правовые и гуманитарные науки

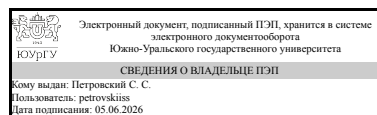
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, утверждённым приказом Минобрнауки от 31.05.2017 № 481

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



И. В. Семенченко

Разработчик программы,  
старший преподаватель



С. С. Петровский

## **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. Целью изучения дисциплины "Силовые виды спорта" является формирование у студентов умений, навыков занятий и участия в соревнованиях по силовым видам спорта, гармоничного физического и функционального развития, высокого уровня физической подготовленности, профессионально важных индивидуально-психических и социально-психологических качеств личности. 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 с использованием разнообразных средств, в том числе и силовой направленности; • знание биологических, психолого-педагогических и практических основ силовых видов спорта 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 силовой направленности; • овладение системой практических умений и навыков в силовых видах спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для самоопределения в социуме; • создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности по силовым видам спорта в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; • приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей в силовых видах спорта, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

### **Краткое содержание дисциплины**

Учебная дисциплина «Силовые виды спорта» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, изучается на протяжении 3 лет (5 семестров) и включает в себя следующие обязательные разделы: практический, контрольный. Практический раздел включает в себя такой вид тренинга как CrossFit – это круговой вид тренинга, когда вы выполняете несколько упражнений одно за другим без отдыха или с минимальным отдыхом в течении нескольких минут. Упражнения обычно используются мультисуставные (приседания, отжимания, тяги, подтягивания, толчки, рывки и т.д.) для того, чтоб вовлечь в работу большее количество мышц. Кроме того, допустимы как упражнения со своим собственным весом (прыжки, отжимания, подтягивания и т.д.), так и упражнения аэробного характера (скакалка, бег, велосипед, гребля и т.д.). Т.е. нагрузка получается смешанной. Сочетается как силовая, так и кардиотренировка. 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-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знает: организационно-методические основы физической культуры и силовых видов спорта, научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни<br>Умеет: устанавливать приоритеты и планировать на их основе занятия физической культурой и силовыми видами спорта в целях повышение физической и умственной работоспособности, адаптации к внешним факторам; выбирать средства и методы физического воспитания для профессионально -личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни<br>Имеет практический опыт: нормирования и контроля оздоровительно-тренировочных нагрузок в силовых видах спорта для формирования здорового образа жизни; использования адекватных средств и методов физического воспитания с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для 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 |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Нет                                                           | 1.О.00 Физическая культура                  |

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

Нет

## 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч., 161,25 ч. контактной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | Распределение по семестрам в часах |
|--------------------|-------------|------------------------------------|
|                    |             | Номер семестра                     |

|                                                                            |        | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     |
|----------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Общая трудоёмкость дисциплины                                              | 328    | 72    | 72    | 72    | 72    | 40    |
| Аудиторные занятия:                                                        | 160    | 32    | 32    | 32    | 32    | 32    |
| Лекции (Л)                                                                 | 16     | 0     | 0     | 0     | 0     | 16    |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 144    | 32    | 32    | 32    | 32    | 16    |
| Лабораторные работы (ЛР)                                                   | 0      | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     |
| Самостоятельная работа (СРС)                                               | 166,75 | 39,75 | 39,75 | 39,75 | 39,75 | 7,75  |
| Развитие и совершенствование физических навыков для сдачи комплекса ГТО    | 166,75 | 39,75 | 39,75 | 39,75 | 39,75 | 7,75  |
| Консультации и промежуточная аттестация                                    | 1,25   | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 0,25  |
| Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)                                   | -      | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |

## 5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины                                                                | Объем аудиторных занятий по видам в часах |    |    |    |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----|----|----|
|           |                                                                                                 | Всего                                     | Л  | ПЗ | ЛР |
| 1         | Общая физическая подготовка (ОФП), Гимнастические упрощения.                                    | 72                                        | 0  | 72 | 0  |
| 2         | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (Кроссфит).                      | 62                                        | 0  | 62 | 0  |
| 3         | Контрольный раздел. Сдача контрольных тестов по ОФП.                                            | 10                                        | 0  | 10 | 0  |
| 4         | Теоретическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой, кроссфит.) | 16                                        | 16 | 0  | 0  |

### 5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия                                                                                                                                                                      | Кол-во часов |
|----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1        | 4         | Тема 1. Физическая культура и силовые виды спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и силовых видов спорта.                                       | 2            |
| 2        | 4         | Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения, возникновение олимпийских игр.                                                                                                                                 | 2            |
| 3        | 4         | Тема 3. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.                                                                                                                                 | 2            |
| 4        | 4         | Тема 4. Мышечная система и её функции                                                                                                                                                                                        | 2            |
| 5        | 4         | Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка силовой направленности в пауэрлифтинге, армрестлинге, гиревом, спорте. | 2            |
| 6        | 4         | Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий силовыми видами спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой кроссфит).                                                | 2            |
| 7        | 4         | Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий силовыми видами спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой, кроссфит.).                                           | 2            |
| 8        | 4         | Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях силовыми видами спорта.                                                                                    | 2            |

## 5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1         | 1         | Гимнастика. Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология Техника безопасности и меры предупреждения травм на занятии по гимнастике, построения, перестроения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2            |
| 2-3       | 1         | Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости Ходьба в приседе; Наклоны вперед, назад, вправо, влево; Выпады и полушпагаты; Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; Широкие стойки на ногах; Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах); Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.                                                                                                                                                                                                                  | 4            |
| 4-5       | 1         | Упражнения на развитие ловкости и координации. Произвольное преодоление простых препятствий; Ходьба по гимнастической скамейке; Воспроизведение заданной игровой позы; Жонглирование малыми предметами; Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.; Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; Равновесия типа «ласточка»; Передвижения на носках, с поворотами и подскоками; Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам. | 4            |
| 6         | 1         | Гимнастика. Упражнения с отягощениями и на гимнастических снарядах на большие группы мышц.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2            |
| 13        | 1         | Гимнастика. Техника безопасности, построения, перестроения, расчет группы, повороты на месте и в движении, упражнения для устранения дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2            |
| 14-15     | 1         | Гимнастика. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на проверку осанки; Ходьба на носках; Ходьба с заданной осанкой; Ходьба под музыкальное сопровождение; Танцевальные упражнения; Комплексы упражнений на контроль осанки в движении; Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; Жонглирование на ограниченной опоре; Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.                                                                                                                                              | 4            |
| 16-17     | 1         | Гимнастика. Акробатические упражнения Упоры (присев, лёжа, согнувшись) Седы (на пятках, углом) Группировка, перекаты в группировке Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги) Кувырок вперед (назад) «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки элементы танцевальной и хореографической подготовки. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения.                                                                                                                                                                                               | 4            |
| 18        | 1         | Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости Ходьба в приседе; Наклоны вперед, назад, вправо, влево; Выпады и полушпагаты; Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; Широкие стойки на ногах; Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах); Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.                                                                                                                                                                                                                  | 2            |
| 25        | 1         | Гимнастика. Техника безопасности, построения, перестроения, расчет группы, повороты на месте и в движении, упражнения для устранения дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2            |
| 26-27     | 1         | Упражнения на развитие ловкости и координации. Произвольное преодоление простых препятствий; Ходьба по гимнастической                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4            |

|       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
|-------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|       |   | скамейке;Воспроизведение заданной игровой позы;Жонглирование малыми предметами;Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки,перелезание через горку матов и т.д.;Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;Равновесия типа «ласточка»;Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.                                                                                                                      |   |
| 28-30 | 1 | Гимнастика. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на проверку осанки;Ходьба на носках;Ходьба с заданной осанкой;Ходьба под музыкальное сопровождение;Танцевальные упражнения;Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;Жонглирование на ограниченной опоре;Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.                                                                                                                                             | 6 |
| 31-32 | 1 | Гимнастика. Акробатические упражнения Упоры (присев, лёжа, согнувшись)Седы (на пятках, углом)Группировка, перекаты в группировке Стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги)Кувырок вперёд (назад)«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки элементы танцевальной и хореографической подготовки. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения.                                                                                                                                                                                           | 4 |
| 41    | 1 | Упражнения на развитие гибкости Ходьба в приседе; Наклоны вперёд, назад, вправо, влево; Выпады и полушпагаты; Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой;Широкие стойки на ногах; Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.                                                                                                                                                                                                                       | 2 |
| 42-43 | 1 | Гимнастика. Акробатические упражнения Упоры (присев, лёжа, согнувшись)Седы (на пятках, углом)Группировка, перекаты в группировке Стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги)Кувырок вперёд (назад)«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки элементы танцевальной и хореографической подготовки. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения.                                                                                                                                                                                           | 4 |
| 44-45 | 1 | Гимнастика. Упражнения с отягощения ми и на гимнастических снарядах на большие группы мышц.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4 |
| 46    | 1 | Гимнастика. Упражнения с отягощения ми и на гимнастических снарядах на большие группы мышц.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 |
| 47    | 1 | Упражнения на развитие ловкости и координации. Произвольное преодоление простых препятствий;Ходьба по гимнастической скамейке;Воспроизведение заданной игровой позы;Жонглирование малыми предметами;Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки,перелезание через горку матов и т.д.;Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;Равновесия типа «ласточка»;Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам. | 2 |
| 57    | 1 | Техника безопасности и меры предупреждения травм на занятии по гимнастике,построения, перестроения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 |
| 58-60 | 1 | Упражнения на развитие гибкости Ходьба в приседе; Наклоны вперёд, назад, вправо, влево; Выпады и полушпагаты; Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой;Широкие стойки на ногах; Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.                                                                                                                                                                                                                       | 6 |
| 61-63 | 1 | Упражнения на развитие ловкости и координации. Произвольное преодоление простых препятствий;Ходьба по гимнастической                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6 |

|       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|-------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|       |   | скамейке;Воспроизведение заданной игровой позы;Жонглирование малыми предметами;Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки,перелезание через горку матов и т.д.;Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;Равновесия типа «ласточка»;Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам. |   |
| 64-65 | 1 | Гимнастика. Упражнения с отягощения ми и на гимнастических снарядах на большие группы мышц.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4 |
| 8-10  | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (кроссфит).- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)                                                                                                                      | 6 |
| 11    | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (кроссфит).- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)                                                                                                                      | 2 |
| 12    | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (кроссфит).- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)                                                                                                                      | 2 |
| 20-22 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (кроссфит).- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)                                                                                                                      | 6 |
| 23    | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (кроссфит).- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)                                                                                                                      | 2 |
| 24    | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (кроссфит).- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)                                                                                                                      | 2 |
| 34-35 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (кроссфит).- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)                                                                                                                      | 4 |
| 36-38 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (кроссфит).- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного",                                                                                                                                                                                                     | 6 |

[illegible]

|    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |   | усилий и др.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| 72 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (кроссфит).- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.) | 2 |
| 73 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (кроссфит).- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.) | 2 |
| 7  | 3 | Оценить уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). Выполнение контрольных нормативов по ОФП за 1 семестр.                                                                                                                                                                                                        | 2 |
| 19 | 3 | Оценить уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). Выполнение контрольных нормативов по ОФП за 2 семестр.                                                                                                                                                                                                        | 2 |
| 33 | 3 | Оценить уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). Выполнение контрольных нормативов по ОФП за 3 семестр.                                                                                                                                                                                                        | 2 |
| 48 | 3 | Оценить уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). Выполнение контрольных нормативов по ОФП за 4 семестр.                                                                                                                                                                                                        | 2 |
| 66 | 3 | Оценить уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). Выполнение контрольных нормативов по ОФП за 5 семестр.                                                                                                                                                                                                        | 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 |
| Развитие и совершенствование физических навыков для сдачи комплекса ГТО | Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паных ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил. | 1       | 39,75        |
| Развитие и совершенствование физических навыков для сдачи комплекса ГТО | Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паных ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. -                                                     | 3       | 39,75        |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |       |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
|                                                                         | Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |       |
| Развитие и совершенствование физических навыков для сдачи комплекса ГТО | Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил. | 5 | 7,75  |
| Развитие и совершенствование физических навыков для сдачи комплекса ГТО | Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил. | 4 | 39,75 |
| Развитие и совершенствование физических навыков для сдачи комплекса ГТО | Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил. | 2 | 39,75 |

## 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-мestr | Вид контроля     | Название контрольного мероприятия | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов                      | Учитывается в ПА |
|------|----------|------------------|-----------------------------------|-----|------------|------------------------------------------------|------------------|
| 1    | 1        | Текущий контроль | Практическое занятие              | 80  | 96         | Одно занятие 6 баллов.                         | зачет            |
| 2    | 1        | Промежуточная    | Контрольные тесты                 | -   | 40         | Сдача контрольного теста на отлично 10 баллов. | зачет            |

|    |   |                                  |                                                           |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |
|----|---|----------------------------------|-----------------------------------------------------------|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |   | аттестация                       |                                                           |    |    | Сдача контрольного теста на хорошо 7 баллов.<br>Сдача контрольного теста удовлетворительно 5 баллов.                                                                                                                                                                                                                        |       |
| 3  | 1 | Бонус                            | Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях | -  | 30 | Участие в физкультурно- массовых и спортивных мероприятиях 10 баллов, победители и призёры соревнований 20-30баллов ,Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 20 баллов; выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 30 баллов. | зачет |
| 4  | 2 | Проме-<br>жуточная<br>аттестация | Практическое<br>занятие                                   | -  | 96 | Одно занятие 6 баллов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | зачет |
| 5  | 2 | Текущий<br>контроль              | Сдача<br>контрольных<br>тестов                            | 40 | 40 | Сдача контрольного теста на отлично 10 баллов.<br>Сдача контрольного теста на хорошо 7 баллов.<br>Сдача контрольного теста удовлетворительно 5 баллов.                                                                                                                                                                      | зачет |
| 6  | 2 | Бонус                            | Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях | -  | 30 | Участие в физкультурно- массовых и спортивных мероприятиях 10 баллов, победители и призёры соревнований 20-30баллов ,Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 20 баллов; выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 30 баллов. | зачет |
| 7  | 3 | Текущий<br>контроль              | Практическое<br>занятие                                   | 80 | 96 | Одно занятие 6 баллов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | зачет |
| 8  | 3 | Проме-<br>жуточная<br>аттестация | Сдача<br>контрольных<br>тестов                            | -  | 40 | Сдача контрольного теста на отлично 10 баллов.<br>Сдача контрольного теста на хорошо 7 баллов.<br>Сдача контрольного теста удовлетворительно 5 баллов.                                                                                                                                                                      | зачет |
| 9  | 3 | Бонус                            | Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях | -  | 30 | Участие в физкультурно- массовых и спортивных мероприятиях 10 баллов, победители и призёры соревнований 20-30баллов ,Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 20 баллов; выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 30 баллов. | зачет |
| 10 | 4 | Текущий<br>контроль              | Практическое<br>занятие                                   | 80 | 96 | Одно занятие 6 баллов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | зачет |
| 11 | 4 | Проме-<br>жуточная               | Сдача<br>контрольных                                      | -  | 40 | Сдача контрольного теста на отлично 10 баллов.                                                                                                                                                                                                                                                                              | зачет |

|    |   |                          |                                                           |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |
|----|---|--------------------------|-----------------------------------------------------------|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |   | аттестация               | тестов                                                    |    |    | Сдача контрольного теста на хорошо 7 баллов.<br>Сдача контрольного теста удовлетворительно 5 баллов.                                                                                                                                                                                                                        |       |
| 12 | 4 | Бонус                    | Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях | -  | 30 | Участие в физкультурно- массовых и спортивных мероприятиях 10 баллов, победители и призёры соревнований 20-30баллов ,Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 20 баллов; выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 30 баллов. | зачет |
| 13 | 5 | Текущий контроль         | Практическое занятие                                      | 80 | 96 | Одно занятие 6 баллов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | зачет |
| 14 | 5 | Промежуточная аттестация | Сдача контрольных тестов                                  | -  | 40 | Сдача контрольного теста на отлично 10 баллов.<br>Сдача контрольного теста на хорошо 7 баллов.<br>Сдача контрольного теста удовлетворительно 5 баллов.                                                                                                                                                                      | зачет |
| 15 | 5 | Бонус                    | Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях | -  | 30 | Участие в физкультурно- массовых и спортивных мероприятиях 10 баллов, победители и призёры соревнований 20-30баллов ,Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 20 баллов; выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 30 баллов. | зачет |

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения                                                                                                                                                      | Критерии оценивания                     |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| зачет                        | Выставляется по результатам набранных баллов. Менее 60 баллов не зачтено, 60-75 баллов зачтено(удовлетворительно), 75-85баллов зачтено (хорошо),более 85зачтено(отлично). | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет                        | Выставляется по результатам набранных баллов. Менее 60 баллов не зачтено, 60-75 баллов зачтено(удовлетворительно), 75-85баллов зачтено (хорошо),более 85зачтено(отлично). | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет                        | Выставляется по результатам набранных баллов. Менее 60 баллов не зачтено, 60-75 баллов зачтено(удовлетворительно), 75-85баллов зачтено (хорошо),более 85зачтено(отлично). | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет                        | Выставляется по результатам набранных баллов. Менее 60 баллов не зачтено, 60-75 баллов зачтено(удовлетворительно), 75-85баллов зачтено (хорошо),более 85зачтено(отлично). | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

|       |                                                                                                                                                                           |                                         |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| зачет | Выставляется по результатам набранных баллов. Менее 60 баллов не зачтено, 60-75 баллов зачтено(удовлетворительно), 75-85баллов зачтено (хорошо),более 85зачтено(отлично). | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|

### 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

| Компетенции | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | № КМ |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| УК-7        | Знает: организационно-методические основы физической культуры и силовых видов спорта, научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                   | +    | + | + | + | + | + | + | + | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
| УК-7        | Умеет: устанавливать приоритеты и планировать на их основе занятия физической культурой и силовыми видами спорта в целях повышение физической и умственной работоспособности, адаптации к внешним факторам; выбирать средства и методы физического воспитания для профессионально -личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни | +    | + | + | + | + | + | + | + | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
| УК-7        | Имеет практический опыт: нормирования и контроля оздоровительно-тренировочных нагрузок в силовых видах спорта для формирования здорового образа жизни; использования адекватных средств и методов физического воспитания с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для 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. Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2004. - 479 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - (Педагогические специальности).

#### б) дополнительная литература:

1. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для вузов по физ. культуре / В. И. Дубровский. - М. : Владос, 2003. - 509 с. : ил. - (Учебник для вузов).

2. Дубровский, В. И. Спортивная медицина [Текст] : учеб. для вузов по пед. специальностям / В. И. Дубровский. - 3-е изд., доп. - М. : Владос, 2005. - 528 с. : ил. - (Учебник для вузов).

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

1. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура [Электронный ресурс]: журн. / Юж.-Урал. гос. ун-т. – Электрон. дан. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2012 – 2015. – Режим доступа: <http://vestnik.susu.ru/linguistics>

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.  
<https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1>

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.  
<https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1>

## Электронная учебно-методическая документация

Нет

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                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Практические занятия и семинары | 109 (4) | Спортивный зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Пресс-дуга – 1 шт. Министеппер – 1 шт. Магнитный велоэллипсид – 1 шт. Скамейка гимнастическая – 4 шт. Стол для настольного тенниса – 3 шт. Шведская стенка – 6 шт. Коврик гимнастический – 20 шт. Скакалка – 30 шт. Джим-флексор – 1 шт. Весы напольные – 2 шт. |