ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Юридический институт

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Титова Е. В.
Пользователь: titovaev
Дата подписания: 23.01.2022

Е. В. Титова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины Б.1.01 Физическая культура
для направления 40.03.01 Юриспруденция
уровень бакалавр **тип программы** Бакалавриат
профиль подготовки
форма обучения очно-заочная
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утверждённым приказом Минобрнауки от 01.12.2016 № 1511

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

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Черепов Е. А.
Пользователь: cherepovea
Дата подписания: 21.01.2022

Е. А. Черепов

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

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Кокин В. Ю.
Пользователь: kokinvi
Дата подписания: 21.01.2022

В. Ю. Кокин

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

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Эрлих В. В.
Пользователь: erlikhvv
Дата подписания: 23.01.2022

В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой
Конституционное и
административное право
к.юрид.н., доц.

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Титова Е. В.
Пользователь: titovaev
Дата подписания: 22.01.2022

Е. В. Титова

Челябинск

1. Цели и задачи дисциплины

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

Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, изучается на протяжении 6-го семестра и включает в себя следующие обязательные разделы: практический и контрольный и СРС. 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 самодеятельности 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 методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. СРС предусматривает изучение темы "Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров".

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать:научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
	Уметь:выбирать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни
	Владеть:средствами и методами 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	Не предусмотрены

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 2 з.е., 64 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		6
Общая трудоёмкость дисциплины	64	64
Аудиторные занятия:	32	32
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	32	32
Компьютерное тестирование	1	1
Подготовка к зачёту. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра.	16	16
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики).	7	7

Упражнения с отягощениями и на гимнастических снарядах.		
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Бег в равномерном темпе -3-5 км.	8	8
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Лыжные гонки	8	0	8	0
2	Плавание	8	0	8	0
3	Спортивные игры	6	0	6	0
4	Методическая подготовка.	2	0	2	0
5	Упражнения общей физической и профессонально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики).	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
1-2	1	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью.	4
3-4	1	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж-5 км, жен.-3 км	4
5-6	2	Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений)	4
7-8	2	Плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты	4
9-11	3	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра.	6
12	4	Определение аэробных возможностей студента - 12-ти минутный тест К. Купера	2
13-14	5	Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Кросс -2000 м.	4
15-16	5	Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). О.Р.У. Выполнение контрольных нормативов - бег на 100 и 1000 м, (жен., муж.), подтягивание на перекладине (муж.), поднимание и опускание туловища лёжа на спине (жен.)	4

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС		
Вид работы и содержание задания	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)	Кол-во часов
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Упражнения с отягощениями и на гимнастических снарядах.	ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-55; ПУМД, мет. пос.для студ. 1., с. 3-60	7
Подготовка к зачёту. Изучение темы - "Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров".	ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63; ПУМД, мет. пос.для студ. 1., с. 3-60; ЭУМД, осн. лит. 2., с. 8-26; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 6-31; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 10-41; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 3-15; ЭУМД, доп. лит. 7., с. 152-162; ЭУМД, доп. лит. 8, с. 4-52	16
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Бег в равномерном темпе 3-5 км.	ЭУМД, мет. пос. 2., с. 152-162; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 25-67; ПУМД, мет. пос.для студ. 1., с. 3-60	8
Компьютерное тестирование по теме - "Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров".	ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63; ПУМД, мет. пос.для студ. 1., с. 3-60; ЭУМД, осн. лит. 2., с. 8-26; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 6-31; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 10-41; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 3-15; ЭУМД, доп. лит. 7., с. 152-162; ЭУМД, доп. лит. 8, с. 4-52	1

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук	Практические занятия и семинары	Использование знаний по физике, анатомии, биологии и других наук (понятий «траектория», «инерция», «ускорение» и др.) при изучении практического раздела по темам «Гимнастика», «Л/атлетика», «Спортивные игры», «Плавание», «Лыжные гонки». Например, ставится проблема: если бежать кросс в использованием преимущественно анаэробного энергообеспечения организма, то через какое время работу заданной мощности придётся прекратить?	2
Разбор конкретных ситуаций: - ситуации выбора;- ситуации опровержения	Практические занятия и семинары	Например, при изучении темы 1 практического раздела при обучении бегу на лыжах преподаватель контролирует лишь время, а обучаемый сам выбирает оптимальный вид лыжных ходов в	4

		зависимости от рельефа местности, и убеждается на практике в правильности или неправильности своего решения.	
Коллективные и групповые формы работы:- создание ситуации успеха при условии свободного выбора заданий удовлетворяет желание быть значимой личностью;	Практические занятия и семинары	Например, при изучении темы 3(«Спортивные игры») практического раздела создаётся ситуация успеха при условии свободного выбора заданий, что удовлетворяет желание быть значимой личностью (амплуа нападающего, защитника, вратаря).	2
Творческие задания	Практические занятия и семинары	На методико-практических занятиях выполняются творческие задания при организации работы в малых группах (например, методы оценки и коррекции осанки и телосложения).	2
Проектно-исследовательская технология.	Самостоятельная работа студента	В процессе личностно-ориентированной самостоятельной работы студент в рамках деятельностного подхода использует различные педагогические методы исследования (антропометрические, функциональные пробы, росто-весовые индексы и др.) для сбора, обобщения, анализа данных о состоянии своего физического развития и функциональной подготовленности для дальнейшего рационального использования своих физических резервов в практических занятиях по физической культуре с целью их совершенствования. На основе выявленных исходных данных, а также знаний и компетенций студент (под руководством преподавателя) проектирует свою дальнейшую физкультурно-спортивную деятельность по тому или иному направлению.	4
Использование Интернет-ресурсов	Самостоятельная работа студента	Преподавателем конкретно каждому студенту даются задания по поиску информации по каждому разделу РПД, как в локальной сети (электронный ЮУрГУ), так и в интернете. Используя эти данные (под руководством преподавателя), студент может организовать свои самостоятельные практические занятия по разным разделам РПД.	12
Уроки взаимообучения Формы занятий: -организационно-деятельностные- ролевые	Практические занятия и семинары	Каждый студент может выступать в роли преподавателя и проводит вводную часть урока (разминку) при изучении тем с 1 по 4 практического раздела	4
Портфолио	Самостоятельная работа студента	Портфолио - это спланированная заранее индивидуальная подборка достижений учащихся. Применительно к обучению физической культуре - портфолио определяется как пакет рабочих материалов, которые представляют тот	6

		или иной результат учебной деятельности студента по присвоению определённых ЗУНов и компетенций по физической культуре. В учебном процессе по ФК. в ЮУрГУ таким пакетом является "Паспорт" здоровья студента, куда заносятся все его антропометрические, физические и функциональные показатели за каждый семестр. Эти материалы дают обучаемому и преподавателю возможность по результату учебной деятельности самостоятельно или совместно анализировать и оценивать объем учебной работы и спектр достижений в области изучения физической культуры, динамику овладения изучаемым предметом в различных аспектах, а также опыт учебной деятельности в данной области.	
Блочно-модульная технология	Самостоятельная работа студента	Ориентирована на различные виды самостоятельной, посильной работы студента. Например, выполнять домашние задания по разделам РПД: раздел 5 - "Упражнения общей и профессинально-прикладной физической направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики)", изучение теоретического учебного материала и т. д.	10

Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: В учебном процессе используются результаты научных исследований НИЦ ИСТиС по выявлению уровня резервов кардиореспираторной системы студентов.

7. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУНы	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
Лыжные гонки	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ)	1,2
Плавание	ОК-8 способностью	Выполнение	1,2

	использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ)	
Спортивные игры	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ)	1,2
Методическая подготовка.	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение методико-практического задания (МПЗ)	1
Упражнения общей физической и профессонально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики).	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ)	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11
Упражнения общей физической и профессонально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики).	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	1,2,3
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Компьютерное тестирование	1
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Бонус	1,2,3,4,5
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и	Зачёт	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11

	профессиональной деятельности		

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ)	На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по лыжным гонкам, преодолевая определённую дистанцию с использованием различных видов ходов (одновременный безшажный, одношажный, двушажный, четырёхшажный; попеременный двухшажный; «коньковый»), а также спусков с горы и подъёмов («ёлочкой», «лесенкой»), поворотов и торможений («плугом», полу-плугом»). При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Количество ДУТЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД и составляет - 4 задания. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5-ти баллов. Максимальное количество баллов = 20. Весовой коэффициент мероприятия = 60%	Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%
Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ)	На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) с использованием различных стилей плавания – «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «комплексное» плавание. Студенту ставятся задачи, как правило, сначала технические (движение рук и ног, постановка вдоха и выдоха в воду, работа ног, общая координация движений, поворот и отталкивание от стенки бассейна, старт из воды и прыжком со стартовой тумбы), а потом тактические и физические. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Количество ДУТЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД и составляет 4 задания. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Максимальное количество баллов = 20. Весовой коэффициент мероприятия = 60%.	Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%
Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ)	На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по различным игровым видам спорта – футбол, волейбол, баскетбол. После того, как преподаватель определит в каком амплуа (роли) будет выступать игрок, студенту ставят игровую задачу, которую он будет решать в процессе двусторонней игры. При заменах игрока и в перерывах действия игрока корректируются, либо уточняются. Задачи представляют из себя технико-тактические приёмы и действия команды в защите и нападении. Также задачи	Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%

	могут ставиться студенту индивидуально как технические, так и тактические. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Количество ДУТЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД и составляет 3 задания Максимальное количество баллов = 15. Весовой коэффициент мероприятия – 60%	
Выполнение методико-практического задания (МПЗ)	На методико-практическом занятии студенты изучают методы организации индивидуальных занятий с оздоровительной, рекреационной, восстановительной и спортивной направленностью. Определяют свои аэробные возможности по тесту К. Купера. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Количество МПЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД и составляет 1 задание. Максимальное количество баллов = 5. Весовой коэффициент мероприятия – 60%	Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%
Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ)	На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Под руководством преподавателя индивидуально для каждого выбирается оптимальная тренировочная нагрузка (объём, интенсивность, паузы отдыха) для повышения уровня физической и функциональной подготовленности. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет - 2 задания. Максимальное количество баллов = 10. Весовой коэффициент мероприятия = 60%	Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%
Выполнение контрольных нормативов	На 15-м и 16-м учебных занятиях студенты выполняют контрольные упражнения для определения конечного уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 15-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), прыжки в дл. с места (юн; дев). На 16-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За три выполненных норматива выставляется средняя оценка по 5-ти балльной системе. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Критерии оценивания: за каждый	Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%

	из трёх выполненных нормативов выставляется от 1 до 5 баллов. Максимальное количество баллов = 15. Весовой коэффициент мероприятия = 30%.	
Компьютерное тестирование	Проводится во внеучебное время по темам, изучаемым в разделе СРС и методических занятий. 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. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Максимальный балл =10; Весовой коэффициент мероприятия = 10%	Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%
Бонус	Студент предоставляет копии документов, подтверждающих участие в мероприятии. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Максимальная величина бонус-рейтинга +15%	Зачтено: Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях Не зачтено: --
Зачёт	При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов. Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине. 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	Зачтено: рейтинг обучающего по дисциплине больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего по дисциплине менее 60%

7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ)	1. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах: - выполнение одновременных ходов - безшажный, одношажный, двушажный, четырёхшажный; - выполнение попеременного двухшажного хода; - выполнение упражнения «коньковым» ходом; - выполнение упражнения «спуск с горы»; - выполнение упражнения «подъём в гору» «лесенкой», «ёлочкой»; - выполнение упражнения «повороты» «переступанием», «полу-плугом»; - выполнение упражнения «торможение», «плугом», «полу-плугом»; - преодолеть дистанцию в равномерном темпе; - преодолеть дистанцию в переменном темпе; 2. Преодолеть дистанцию 3 км (жен), 5 км (муж) с рациональным использованием различных ходов в зависимости от рельефа местности. Типовые контрольные задания по теме 1 - лыж. гонки.docx
Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий	1.Продемонстрировать двигательные умения и навыки в плавании: - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение «выдох в воду и вдох под левую или

(ДУТЗ)	правую руку» в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение «старт с бортика бассейна, со стартовой «тумбы»; - выполнить упражнение «поворот» боком, сальто. 2. Проплыть дистанцию 50 м кролем на груди в равномерном и переменном темпе. Типовые контрольные задания по плаванию.docx
Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ)	1.Продемонстрировать двигательные умения и навыки в спортивных играх: - баскетболе и футболе – ведение и передачи мяча, удары по мячу и броски мяча; - волейболе – подачи и передачи мяча, удары по мячу 2. Продемонстрировать технико-тактические действия в спортивных играх: - баскетболе и футболе – «заслоны», командный и индивидуальный «прессинг», игра в защите, игра в нападении; - волейболе – постановка «блока», командная игра в защите и нападении. Типовые контрольные задания в сп. играх.docx
Выполнение методико-практического задания (МПЗ)	Определить свои аэробные возможности по тесту К. Купера - 12-ти минутный бег. Опр. МПК - 6 - й семестр - ОЗО.docx
Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ)	1.Выполнить специальные легкоатлетические беговые и прыжковые упражнения; 2. Выполнить общеразвивающие (О.Р.У) гимнастические упражнения в комплексе – силовые, скоростные, координационные, на проявления гибкости; 3. Продемонстрировать технику низкого и высокого старта; 4. Продемонстрировать технику «выбегания» из положения низкого и высокого старта; 5. Продемонстрировать технику бега на короткие дистанции -30, 60 и 100 м. 6. Продемонстрировать технику финиширования в беге на короткие дистанции; 7. Продемонстрировать умение преодолевать средние дистанции (2 и 3 км) в равномерном темпе; 8. Продемонстрировать умение преодолевать средние дистанции (2 и 3 км) в переменном темпе («фартлек»); 9. Продемонстрировать умение преодолевать средние дистанции (2 и 3 км) в равномерном темпе по пересечённой местности и с преодолением естественных препятствий; 10. Продемонстрировать умения выполнять силовые упражнения с собственной «массой» тела на гимнастических снарядах – скамьях, перекладине, консольных брусьях, «шведской» стенке и др. 11. Продемонстрировать умения выполнять силовые упражнения на тренажёрах различного типа – маятникого, блочного, пневмо- и со «свободными» весами – гирями, гантелями, дисками, штангой. Типовые контрольные задания по ОФП.docx
Выполнение контрольных нормативов	Бег на 100 м (юн.; дев.), прыжки в дл. с места (юн; дев), бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). Контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП).DOCX
Компьютерное тестирование	Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра. Типовые вопросы для подготовки к тестированию (ППФП) - 6 семестр.doc
Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях Перечень мероприятий для начисления баллов (Бонус).DOCX
Зачёт	Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра. Контрольные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации.doc

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 478, [1] с.

б) дополнительная литература:

1. Физическая культура студента Учеб. для вузов М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др.; Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2001. - 446,[1] с. ил.

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

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.
2. Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст] :науч. - метод. пособие /В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров.- М.:Советский спорт, 2010.- 296 с.

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.
2. Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст] :науч. - метод. пособие /В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров.- М.:Советский спорт, 2010.- 296 с.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библи
1	Дополнительная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры [Текст] Ч. 1 : к А. Черепов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса ; ЮУ http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000540009 Об bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def 1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&r
2	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Стовба, И. Р. Лыжная подготовка для студентов основного отделения [T т, Каф. Физ. воспитание ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издат http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000526500 я7п bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def 1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&r
3	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Павленко, С. Н. Совершенствование технических приемов волейбола [T ун-т, Каф. Спортивное совершенствование ; ЮУрГУ Выходные данные http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000508908 htt

			bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def 1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&r
4	Дополнительная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Севостьянов, Д. Ю. Обучение плаванию на занятиях физической культ "Менеджмент", "Торг. дело", "Упр. персоналом" / Д. Ю. Севостьянов ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , [2] с. : ил. + электрон. версия http://virtua.lib.susu.ru/cgi-bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def 1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&r
5	Дополнительная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Стовба, И. Р. Развитие физических качеств у студентов [Текст] : учеб. п ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выхо http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000532917 Об bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def 1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&r

9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

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

Перечень используемых информационных справочных систем:

Нет

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	101 (ДС)	Лыжный инвентарь, секундомер.
Контроль самостоятельной работы	305 (ДС)	"Паспорт" здоровья
Пересдача	305 (ДС)	"Паспорт здоровья", билеты с вопросами для зачёта.
Зачет,диф.зачет	305 (ДС)	"Паспорт здоровья".
Самостоятельная работа студента		Спортивные залы, плавательный бассейн, легкоатлетический манеж
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Беговые дорожки, рулетка измерительная, гимнастические коврики, перекладина. секундомер
Практические занятия и семинары	05 (УСК)	Плавательные дорожки, пенопластовые доски. секундомер.