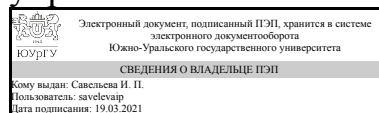


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Высшая школа экономики и
управления



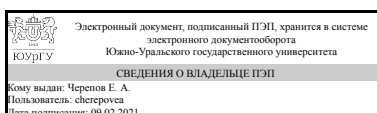
И. П. Савельева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ЭД.1.01.01 Физическая культура и спорт
для направления 38.03.04 Государственное и муниципальное управление
уровень бакалавр тип программы Академический бакалавриат
профиль подготовки
форма обучения очная
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

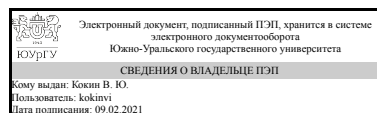
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, утверждённым приказом Минобрнауки от 10.12.2014 № 1567

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



Е. А. Черепов

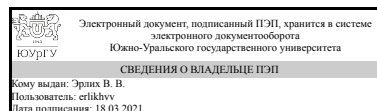
Разработчик программы,
к.пед.н., доц., доцент



В. Ю. Кокин

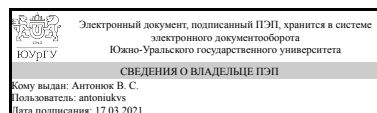
СОГЛАСОВАНО

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



В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой
Экономическая теория,
региональная экономика,
государственное и
муниципальное управление
д.экон.н., проф.



В. С. Антонюк

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 и спорт» 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: теоретический, практический и контрольный. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре (осваивается на самостоятельных занятиях). Содержит следующий перечень основных тем: - социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре; - социальные и биологические основы физической культуры; - здоровый образ и стиль жизни студентов; - психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры; - методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями; - общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики), лыжные гонки, плавание, спортивные игры. Состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию

самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности; Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)
ПК-5 умением разрабатывать методические и справочные материалы по вопросам деятельности лиц на должностях государственной гражданской Российской Федерации, государственной службы субъектов Российской Федерации и муниципальной службы, лиц замещающих государственные должности Российской Федерации, замещающих государственные должности субъектов Российской Федерации, должности муниципальной службы, административные должности в государственных и муниципальных предприятиях и учреждениях, в научных и образовательных организациях, политических партиях, общественно-политических, коммерческих и некоммерческих организациях	Знать: 1. О влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; 2. Правила и способы планирования в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий различной целевой направленности.
	Уметь: Использовать творчески разработанные методические и существующие справочные материалы по вопросам организации и проведения спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий в государственных и муниципальных предприятиях и учреждениях, в научных и образовательных организациях, политических партиях, общественно-политических, коммерческих и некоммерческих организациях
	Владеть: Навыками в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий различной целевой направленности.
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
	Уметь: Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	Владеть: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Б.1.01 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.

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
<i>Аудиторные занятия:</i>	288	64	64	64	64	32
Лекции (Л)	0	0	0	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	288	64	64	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	40	8	8	8	8	8
Изучение темы: "Здоровый образ и стиль жизни студентов (часть 1)"	2	0	2	0	0	0
Изучение темы: "Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (часть 2)".	4	0	0	0	4	0
Изучение темы: "Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями (часть 1)".	2	0	0	0	2	0
Изучение темы: "Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания, особенности занятий (часть 1)"	2	0	0	0	0	2
Изучение темы: "Здоровый образ и стиль жизни студентов (часть 2)"	2	0	2	0	0	0
Изучение темы: "Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе (часть 2)".	2	0	0	2	0	0
Изучение темы: "Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре".	2	2	0	0	0	0
Изучение темы: "Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями (часть 2)".	2	0	0	0	0	2
Изучение темы: "Социальные и биологические основы физической культуры (часть 2)"	2	2	0	0	0	0
Изучение темы: "Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания, особенности занятий (часть 2)"	4	0	0	0	0	4
Изучение темы: "Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры (часть 2)".	2	0	0	2	0	0

Изучение темы: "Социальные и биологические основы физической культуры (часть 1)"	4	4	0	0	0	0
Изучение темы: "Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры (часть 1)".	4	0	4	0	0	0
Изучение темы: "Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (часть 1)".	2	0	0	0	2	0
Изучение темы: "Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе (часть 1)"	4	0	0	4	0	0
Вид итогового 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	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики)	128	0	128	0
2	Лыжные гонки	42	0	42	0
3	Плавание	58	0	58	0
4	Спортивные игры	60	0	60	0

5.1. Лекции

Не предусмотрены

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта.	2
2-4	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции.	6
5	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции	2
6-7	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Сдача контрольных нормативов – бег на 100 и 1000 м, прыжок в дл. с места (для определения уровня физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников).	4
8-9	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование.	4
10-12	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости,	6

		координации. Кроссовый бег до 20 мин.	
13-15	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 3-х км.	6
16	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Фартлек до 3 км.	2
17-18	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Кроссовый бег в равномерном темпе до 3-х км.	4
19	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Выполнить 12 минутный тест К. Купера.	2
57-59	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Бег на средние дистанции: муж.-3 км., жен.-2 км., техника высокого старта, стартовое ускорение.	6
60-61	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Эстафетный бег.	4
62	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 100-150 м.	2
63-64	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую и функциональную подготовленность в легкоатлетических и гимнастических упражнениях.	4
65-66	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта.	4
67-68	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции.	4
69	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование.	2
70	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 60 м	2
71-72	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 100-150 м.	4
73-74	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 200-600 м.	4
75-77	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий.	6
78	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастике, лёгкой атлетике и методические знания и умения.	2

116-117	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий.	4
118-119	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Эстафетный бег.	4
120-121	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 200-600 м	4
122-123	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 150-200 м.	4
124-126	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 60-100 м.	6
127-128	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в лёгкой атлетике, гимнастике и методические знания и умения.	4
129-130	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта.	4
131	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции.	2
132	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование.	2
133-134	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Специальные беговые упражнения, эстафетный бег.	4
135-137	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий.	6
138	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях, лёгкой атлетике.	2
33	2	Лыжные гонки. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок.	2
34	2	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
35-37	2	Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах.	6
38	2	Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах.	2
39-40	2	Лыжные гонки. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом.	4
41	2	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью.	2
42-43	2	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж.-5 км, жен.-3 км.	4
44	2	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в беге на лыжах.	2

97	2	Лыжные гонки. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок	2
98-99	2	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	4
100-101	2	Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах	4
102	2	Лыжные гонки. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом	2
103-104	2	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью.	4
105	2	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж.-5 км, жен.-3 км	2
28	3	Плавание. Специальные упражнения на суше и на воде.	2
29-30	3	Плавание. Кроль на груди (положение тела, движения рук, ног).	4
31-32	3	Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений)	4
50	3	Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений).	2
51-52	3	Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений)	4
53-54	3	Плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты.	4
55	3	Плавание. Прохождение отрезков 50-100 м с соревновательной скоростью.	2
56	3	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в плавании.	2
87	3	Плавание. Специальные упражнения на суше и на воде	2
88-89	3	Плавание. Брасс (положение тела, движения рук и ног).	4
90-91	3	Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений). Повороты	4
92-93	3	Плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты	4
94-95	3	Плавание. Прохождение отрезков 50-100 м с соревновательной скоростью	4
96	3	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в плавании брассом и методические знания и умения	2
106	3	Плавание. Кроль на спине (положение тела, движения рук, ног). Повороты	2
107-108	3	Плавание. Кроль на спине (дыхание, общая координация движений)	4
109-110	3	Плавание. Кроль на спине (положение тела, движения рук и ног).	4
143	3	Комплексное плавание. Прохождение отрезков 4x50 м. повторным методом. Повороты	2
144	3	Комплексное плавание. Прохождение отрезков 4x50 м. повторным методом. Повороты	2
20	4	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.	2
21-22	4	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча).	4
23-24	4	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра.	4
25-26	4	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра.	4
27	4	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков в спортивных играх.	2
45	4	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра.	2
46-47	4	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4

48-49	4	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
79-80	4	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра	4
81-82	4	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
83-85	4	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	6
86	4	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в спортивных играх.	2
111	4	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра	2
112-114	4	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	6
115	4	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в спортивных играх	2
139	4	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра	2
140-141	4	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
142	4	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС		
Вид работы и содержание задания	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)	Кол-во часов
Подготовка к зачёту. Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями (часть 1).	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 21, с. 406--414	2
Подготовка к зачёту. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания, особенности занятий (часть 1)	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 7, с. 257-283; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 18, с. 333--376	4
Подготовка к зачёту. Здоровый образ и стиль жизни студентов (часть 1).	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 24, с. 436--468	2
Подготовка к зачёту. Здоровый образ и стиль жизни студентов (часть 1).	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 24, с. 436--468	2
Подготовка к зачёту. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания, особенности занятий (часть 1)	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 7, с. 257-283; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 17, с. 311--322	2
Подготовка к зачёту. Социальные и биологические основы физической культуры (часть 2).	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109; ЭУМД, мет. пос. для студ. 1, с. 3-60;	2
Подготовка к зачёту. Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре".	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 1, с. 5-26; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 3, с. 19--31	2
Подготовка к зачёту. Основы методики самостоятельных занятий физическими	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-59;	4

упражнениями (часть 2)		
Подготовка к зачёту. Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями (часть 2).	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 21, с. 406--414	2
Подготовка к зачёту. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (часть 1)	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-59;	2
Подготовка к зачёту. Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры (часть 2).	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174; ЭУМД, мет. пос. для студ. 1, с. 3-60;	2
Подготовка к зачёту. Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры (часть 1).	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174; ЭУМД, мет. пос. для студ. 1, с. 3-60;	4
Подготовка к зачёту. Социальные и биологические основы физической культуры (часть 1).	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109; ЭУМД, мет. пос. для студ. 1, с. 3-60;	4
Подготовка к зачёту. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе (часть 1)	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 6, с. 74--142; ЭУМД, доп. лит. 1, с. 5-59;	4
Подготовка к зачёту. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе (часть 2).	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 6, с. 74--142; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-59;	2

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Коллективные и групповые формы работы:- создание ситуации успеха при условии свободного выбора заданий удовлетворяет желание быть значимой личностью;- создание ситуации взаимопомощи, сопереживания, поиск контактов и сотрудничества, заинтересованность результатами коллективной работы	Практические занятия и семинары	Например, при изучении темы 4 («Спортивные игры») практического раздела создаётся ситуация успеха при условии свободного выбора заданий, что удовлетворяет желание быть значимой личностью (амплуа нападающего, защитника, вратаря).	34
Другое: Внеаудиторные интерактивные методы обучения:	Практические занятия и семинары	Соревнования по видам спорта и судейство этих соревнований с участием студентов /студентами/	14
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.	12

Творческие задания	Практические занятия и семинары	На методико-практических занятиях выполняются творческие задания при организации работы в малых группах (например, выбор "рабочего" веса отягощения (штанги) в разные периоды тренировочного цикла и страховка партнёра в упражнении "жим штанги лёжа").	12
Разбор конкретных ситуаций: - ситуации выбора;- ситуации опровержения	Практические занятия и семинары	Например, при изучении темы 1 практического раздела при обучении бегу с низкого старта преподаватель контролирует лишь время, а обучаемый сам выбирает оптимальное положение в стартовых колодках, и убеждается на практике в правильности или неправильности своего решения. Подобные приёмы используются при изучении всех тем практического раздела	16
Использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук	Практические занятия и семинары	Использование знаний по физике, анатомии, биологии и других наук (понятий «траектория», «инерция», «ускорение», аэробное и анаэробное энергообеспечение и др.) при изучении практического раздела по темам 1-4. Например, перед студентом ставится проблема – если выполнять какое-либо упражнение в режиме анаэробного энергообеспечения, то через какой промежуток времени произойдёт снижение её эффективности?	12

Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Не предусмотрены

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

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

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУНы	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------

Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики)	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольные мероприятия текущего контроля: 1. Решение методико-практических задач; 2. Выполнение контрольных нормативов	<p>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 – маятникового, блочного, пневмо- и со «свободными» весами – гирями, гантелями, дисками, штангой.</p>
Плавание	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	I. Контрольные мероприятия текущего контроля: 1. Решение методико-практических задач.	<p>1. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в плавании: - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение «выдох в воду и вдох под левую</p>

	деятельности		или правую руку» в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение «старт с бортика бассейна, со стартовой «тумбы»; - выполнить упражнение «поворот» боком, сальто; - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение «старт из воды» в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании брассом; - выполнить упражнение «выдох в воду и вдох» в плавании брассом; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании брассом; 2. Проплыть дистанцию 50 м: - брассом в равномерном и переменном темпе; - кролем на спине в равномерном и переменном темпе; - кролем на груди в равномерном и переменном темпе. 3. Проплыть дистанцию 150 м с использованием изученных стилей в плавании (комплексное плавание).
Спортивные игры	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	I. Контрольные мероприятия текущего контроля: 1. Решение методико-практических задач	1.Продemonстрировать двигательные умения и навыки в спортивных играх: - баскетболе и футболе – ведение и передачи мяча, удары по мячу и броски мяча; - н/теннисе, бадминтоне – «хват» ракетки, подачи мяча и волана, удары по мячу и волану; - волейболе – подачи и передачи мяча, удары по мячу 2. Продemonстрировать технико-тактические действия в спортивных играх: - баскетболе и футболе – «заслоны», командный и индивидуальный «прессинг», игра в защите, игра в нападении; - н/теннисе, бадминтоне – индивидуальная игра в защите и нападении, игра в миксте; - волейболе –

			постановка «блока», командная игра в защите и нападении
Лыжные гонки	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	I. Контрольные мероприятия текущего контроля: 1. Решение методико-практических задач	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.
Все разделы	ПК-5 умением разрабатывать методические и справочные материалы по вопросам деятельности лиц на должностях государственной гражданской Российской Федерации, государственной службы субъектов Российской Федерации и муниципальной службы, лиц замещающих государственные должности Российской Федерации, замещающих государственные должности субъектов Российской Федерации, должности муниципальной службы, административные должности в государственных и муниципальных	Контрольное мероприятие текущего контроля: 1. Компьютерное тестирование	1. Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре. 2. Социальные и биологические основы физической культуры. 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов. 4. Психологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры. 5. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. 6. Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания,

	предприятиях и учреждениях, в научных и образовательных организациях, политических партиях, общественно-политических, коммерческих и некоммерческих организациях		особенности занятий
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Бонус-рейтинг	1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях ВШЭУ -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд ВШЭУ по видам спорта- 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачёт - рейтинг обучающегося по текущему контролю (Rтек)	$R_d = 0,6 \times R_{тек} + R_б$; где Rтек определяется как средний рейтинг обучающегося по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям с учётом их сложности (веса)

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
Контрольное мероприятие текущего контроля: 1.Компьютерное тестирование	Компьютерное тестирование. Оценивается уровень методико-практических знаний и проводится дистанционно во внеучебное время. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Тест состоит 10 вопросов в каждом семестре (всего 50), позволяющих оценить степень поэтапного формирования компетенций.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%

	<p>Критерии оценивания: - от 9 до 10-ти правильных ответов – 5 баллов; - 8 правильных ответов – 4 балла; - 6 - 7 правильных ответов – 3 балла; -5 правильных ответов – 2 балла; 4 правильных ответа - 1 балл; - 3 правильных ответа и менее 0 баллов</p> <p>Максимальное количество баллов – 5.</p> <p>Весовой коэффициент мероприятия – 10%</p>	
Бонус-рейтинг	<p>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%</p>	<p>Зачтено: 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях ВШЭУ -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд ВШЭУ по видам спорта- 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.</p> <p>Не зачтено: Отсутствие мероприятий</p>
Зачёт - рейтинг обучающегося по текущему контролю (Rтек)	<p>$R_d = 0,6 \times R_{тек} + R_6$; где Rтек определяется как средний рейтинг обучающегося по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям с учётом их сложности (веса). При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p>
Контрольные мероприятия текущего контроля: 1. Решение методико-практических задач; 2. Выполнение контрольных нормативов	<p>Решение методико-практических задач. На каждом учебном занятии студентам предлагается решить методико-практическую задачу (МПЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. После выполнения физических упражнений, определённых РПД, каждый студент оценивает свою физическую и функциональную подготовленность, сравнивая полученные результаты с должными возрастными нормами. Под руководством преподавателя</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p>

	<p>индивидуально для каждого выбирается оптимальная тренировочная нагрузка (объём, интенсивность, паузы отдыха) для повышения уровня физической и функциональной подготовленности. Проводя мониторинг своего физического состояния на каждом учебном занятии, студент корректирует мощность выполняемой нагрузки адекватно своим физическим возможностям на данный момент. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет в первом семестре – 19 заданий (по 2 часа на каждое задание), во втором – 8 заданий, в третьем – 14 заданий, в 4-м -13 заданий, в 5-м - 10 заданий Каждая решённая МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов в 1-м семестре - 95, во втором-40, в третьем - 70, в четвёртом - 65, в пятом - 50 .Весовой коэффициент каждого мероприятия (МПЗ) – 1,875% Выполнение контрольных нормативов – В первом семестре на 6 и 7 учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения исходного уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 6-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), прыжки в дл. с места (юн; дев). На 7-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За каждый выполненный норматива выставляется оценка по 5-ти балльной системе и суммируется. Во втором семестре на 63 и 64 учебном занятии студенты выполняют те же самые контрольные упражнения, что и в первом семестре (6 и 7 уч. занятие), но с иной целью:</p>	
--	--	--

	<p>определить конечные показатели физической и функциональной подготовленности. В третьем семестре на 78 учебном занятии вновь определяются исходные показатели физической и функциональной подготовленности (бег 100 и 1000 м, подтягивание на перекладине –юн., сгибание и разгибание туловища лёжа на спине – дев.), а на 127, 128 учебном занятии – вновь конечные показатели. В 5-м семестре на 138 учебном занятии вновь определяются исходные данные ФиФП. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Критерии оценивания: -выполнено 3 норматива при средней оценке 5 – 15 баллов; - выполнено 3 норматива при средней оценке 4 – 12 балла; - выполнено 3 норматива при средней оценке 3 – 9 балла; - выполнено 3 норматива при средней оценке 2 – 6 балла; - выполнено менее 3-х нормативов – 0 баллов. Максимальное количество баллов – 15. Весовой коэффициент мероприятия – 30%</p>	
<p>I. Контрольные мероприятия текущего контроля: 1. Решение методико-практических задач.</p>	<p>Решение методико-практических задач - на каждом учебном занятии студентам предлагается решить методико-практическую задачу (МПЗ) с использованием различных стилей плавания – «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «комплексное» плавание. Студенту ставятся задачи, как правило, сначала технические (движение рук и ног, постановка вдоха и выдоха в воду, работа ног, общая координация движений, поворот и отталкивание от стенки бассейна, старт из воды и прыжком со стартовой тумбы), а потом тактические и физические. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество МПЗ соответствует объёму изучаемого раздела</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>

	<p>дисциплины, определённому РПД– и составляет в первом семестре - 5 заданий (по 2 часа на каждое задание), во втором – 7, в третьем – 10; в четвёртом – 5, пятом - 2 Каждая решённая МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов в 1-м семестре - 25, во втором - 35. в третьем - 50, в 4-м - 25. в 5-м - 10 Весовой коэффициент одного мероприятия (задания) = 1,875%</p>	
<p>I. Контрольные мероприятия текущего контроля: 1. Решение методико-практических задач</p>	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается решить методико-практическую задачу (МПЗ) 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 МПЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД– и составляет во втором семестре - 12 заданий (по 2 часа на каждое задание), в четвёртом – 9 Каждая решённая МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов во втором семестре - 60, в четвёртом -45. Весовой коэффициент каждого мероприятия (МПЗ) – 1,875%</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>
<p>I. Контрольные мероприятия текущего контроля: 1. Решение методико-практических задач</p>	<p>Решение методико-практических задач - на каждом учебном занятии студентам предлагается решить методико-практическую задачу (МПЗ) по различным игровым видам спорта – футбол, волейбол, бадминтон, н/теннис, баскетбол. После того, как преподаватель определит в каком амплуа (роли) будет выступать игрок, студенту</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>

	<p>ставят игровую задачу, которую он будет решать в процессе двусторонней игры. При заменах игрока и в перерывах действия игрока корректируются, либо уточняются. Задачи представляют из себя технико-тактические приёмы и действия команды в защите и нападении. Также задачи могут ставиться студенту индивидуально как технические, так и тактические.</p> <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)</p> <p>Количество МПЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД– и составляет в первом семестре - 7 заданий (по 2 часа на каждое задание), во втором – 5, третьем – 7, четвёртом – 4, пятом - 4 Каждая решённая МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов в 1-м семестре - 35, во втором- 25, в третьем - 35. в четвёртом- 20, в 5-м - 20. Весовой коэффициент одного мероприятия (МПЗ) – 1,875%</p>	
--	---	--

7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
Контрольное мероприятие текущего контроля: 1.Компьютерное тестирование	<p>2. Социальные и биологические основы физической культуры.</p> <p>1. Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре.</p> <p>8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания, особенности занятий</p> <p>6. Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями</p> <p>5. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.</p> <p>3. Здоровый образ и стиль жизни студентов.</p> <p>4.Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры.</p> <p>7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Тесты - 1-5 семестры.docx</p>
Бонус-рейтинг	
Зачёт - рейтинг обучающегося по	Сумма контрольно-рейтинговых мероприятий - (Решение

текущему контролю (Ртек)	методико-практических задач (60%) + Выполнение контрольных нормативов (30%) + Компьютерное тестирование (10%)
Контрольные мероприятия текущего контроля: 1. Решение методико-практических задач; 2. Выполнение контрольных нормативов	<p>3. Методические основы воспитания (развития) выносливости;</p> <p>1. Методические основы воспитания (развития) скоростных способностей;</p> <p>4. Методические основы воспитания (развития) координационных способностей;</p> <p>5. Методические основы воспитания (развития) гибкости;</p> <p>2. Методические основы воспитания (развития) силовых способностей;</p> <p>Контрольные нормативы 1-5 семестры (лёгкая атлетика, гимнастика.doc; 12-минутный тест Купера.docx</p>
I. Контрольные мероприятия текущего контроля: 1. Решение методико-практических задач.	<ul style="list-style-type: none"> - выполнить упражнение «поворот» боком, сальто; - выполнить упражнение «старт из воды» в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение «выдох в воду и вдох» в плавании брассом; - выполнить упражнение «старт с бортика бассейна, со стартовой «тумбы»; - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании брассом; <p>2. Проплыть дистанцию 50 м:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кролем на груди в равномерном и переменном темпе. - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании брассом; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании кролем на груди; - брассом в равномерном и переменном темпе; - кролем на спине в равномерном и переменном темпе; <p>1. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в плавании:</p> <p>3. Проплыть дистанцию 150 м с использованием изученных стилей в плавании (комплексное плавание).</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение «выдох в воду и вдох под левую или правую руку» в плавании кролем на груди;
I. Контрольные мероприятия текущего контроля: 1. Решение методико-практических задач	<p>2. Преодолеть дистанцию 3 км (жен), 5 км (муж) с рациональным использованием различных ходов в зависимости от рельефа местности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - преодолеть дистанцию в равномерном темпе; - преодолеть дистанцию в переменном темпе; - выполнение упражнения «подъём в гору» «лесенкой», «ёлочкой»; <p>1. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения «торможение», «плугом», «полу-плугом»; - выполнение упражнения «повороты» «переступанием», «полу-плугом»;

	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения «коньковым» ходом; - выполнение попеременного двухшажного хода; - выполнение одновременных ходов - безшажный, одношажный, двухшажный, четырёхшажный; - выполнение упражнения «спуск с горы»;
I. Контрольные мероприятия текущего контроля: 1. Решение методико-практических задач	<p>1. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в спортивных играх:</p> <ul style="list-style-type: none"> - баскетболе и футболе – ведение и передачи мяча, удары по мячу и броски мяча; <p>2. Продемонстрировать технико-тактические действия в спортивных играх:</p> <ul style="list-style-type: none"> - волейболе – подачи и передачи мяча, удары по мячу - баскетболе и футболе – «заслоны», командный и индивидуальный «прессинг», игра в защите, игра в нападении; - н/теннисе, бадминтоне – «хват» ракетки, подачи мяча и волана, удары по мячу и волану; - волейболе – постановка «блока», командная игра в защите и нападении. - н/теннисе, бадминтоне – индивидуальная игра в защите и нападении, игра в миксте;

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:

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:

2. 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

№	Вид литературы	Наименование разработки	Наименование ресурса в электронной форме	Д (се ло авт / с
1	Дополнительная литература	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры [Текст] Ч. 1 : курс лекций по направлениям 49.03.01 "Физ. культура" и 44.03.01 "Пед. образование" / Е. А. Черепов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2015 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000540009 Объем 69, [1] с. : ил., граф. + электрон. версия	Электронный каталог ЮУрГУ	Лог Авт
2	Основная литература	Стовба, И. Р. Лыжная подготовка для студентов основного отделения [Текст] : учеб. пособие / И. Р. Стовба, Н. В. Столярова, Л. Л. Брехова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2013 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000526500 7п П12	Электронный каталог ЮУрГУ	Лог Авт
3	Основная литература	Павленко, С. Н. Совершенствование технических приемов волейбола [Текст] : учеб. пособие / С. Н. Павленко, И. Р. Стовба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Спортивное совершенствование ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2011 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000508908	Электронный каталог ЮУрГУ	Лог Авт
4	Основная литература	Севостьянов, Д. Ю. Обучение плаванию на занятиях физической культурой [Текст] : учеб. пособие по специальностям "Банк. дело", "Журналистика", "Менеджмент", "Торг. дело", "Упр. персоналом" / Д. Ю. Севостьянов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000539663 Объем 40, [2] с. : ил. + электрон. версия	Электронный каталог ЮУрГУ	Лог Авт
5	Дополнительная литература	Стовба, И. Р. Развитие физических качеств у студентов [Текст] : учеб. пособие по направлению "Экономика" и др. направлениям / И. Р. Стовба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000532917 Объем 61, [2] с.	Электронный каталог ЮУрГУ	Лог Авт
6	Дополнительная литература	Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/В.Д. Фискалов. - М.:Советский спорт, 2010. - 392 с.:ил. https://e.lanbook.com/book/10839#book_name	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Лог Авт
7	Дополнительная литература	Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебн. пособие/А.В. Родин., Д.В. Губа. - М.: Советский спорт, 2009.- 168 с. https://e.lanbook.com/book/4106#book_name	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Лог Авт

9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

Перечень используемых информационных справочных систем:

Нет

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Беговые дорожки, секундомер.
Практические занятия и семинары	1 Баскетбол.зал (ДС)	Залы по видам спорта, тренажёры, мячи, ракетки
Практические занятия и семинары	05 (УСК)	Плавательные дорожки, пенопластовые доски для рук, ног, секундомер.
Практические занятия и семинары	101 (ДС)	Лыжный инвентарь, секундомер