

ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Высшая школа экономики и
управления

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе
электронного документооборота
ЮУрГУ
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП

Кому выдан: Савельева И. П.
Пользователь: savelevaip
Дата подписания: 19.03.2021

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

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе
электронного документооборота
Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП

Кому выдан: Черепов Е. А.
Пользователь: echerpov
Дата подписания: 09.02.2021

Разработчик программы,
к.пед.н., доцент

В. Ю. Кокин

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе
электронного документооборота
Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП

Кому выдан: Кокин В. Ю.
Пользователь: kokinv
Дата подписания: 09.02.2021

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

В. В. Эрлих

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе
электронного документооборота
Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП

Кому выдан: Эрлих В. В.
Пользователь: erlikhv
Дата подписания: 18.03.2021

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

В. С. Антонюк

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе
электронного документооборота
Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП

Кому выдан: Антонюк В. С.
Пользователь: antonukvs
Дата подписания: 17.03.2021

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-ценостного 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

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 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 (CPC)</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 упражнения.	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. Браss (положение тела, движения рук и ног).	4
90-91	3	Плавание. Браss (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)	OK-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	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, пневматического со «свободными» весами – гирями, гантелями, дисками, штангой.
Плавание	OK-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	I. Контрольные мероприятия текущего контроля: 1. Решение методико-практических задач.	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	

	деятельности		<p>или правую руку» в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение «старт с бортика бассейна, со стартовой «тумбы»; - выполнить упражнение «поворот» боком, сальто; - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение «старт из воды» в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании брассом; - выполнить упражнение «выдох в воду и вдох» в плавании брассом; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании брассом; 2. Проплыть дистанцию 50 м: - брассом в равномерном и переменном темпе; - кролем на спине в равномерном и переменном темпе; - кролем на груди в равномерном и переменном темпе. 3. Проплыть дистанцию 150 м с использованием изученных стилей в плавании (комплексное плавание).</p>
Спортивные игры	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 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. Продемонстрировать 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 –</p>

			постановка «блока», командная игра в защите и нападении
Лыжные гонки	OK-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. Психофизиологические 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)	$Rd = 0,6 \times Rтек + Rб$; 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 обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего 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 представлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с представлением удостоверения)- 8 баллов.</p> <p>Не зачтено: Отсутствие мероприятий</p>
Зачёт - рейтинг обучающегося по текущему контролю (Rтек)	<p>$Rd = 0,6 \times Rтек + Rб;$ 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 обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего 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 должностными возрастными нормами. Под руководством преподавателя</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>

	<p>индивидуально для каждого выбирается оптимальная тренировочная нагрузка (объём, интенсивность, паузы отдыха) для повышения уровня физической и функциональной подготовленности.</p> <p>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 объему раздела дисциплины, определенному 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>	
I. Контрольные мероприятия текущего контроля: 1. Решение методико-практических задач.	<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.</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</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>	
I. Контрольные мероприятия текущего контроля: 1. Решение методико-практических задач	<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>
I. Контрольные мероприятия текущего контроля: 1. Решение методико-практических задач	<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 (Rтек)	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; <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; <p>3. Выполнение упражнения «подъём в гору» «лесенкой», «ёлочкой»;</p> <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

a) 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/с л/о 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 АВ
2	Основная литература	Стовба, И. Р. Лыжная подготовка для студентов основного отделения [Текст] : учеб. пособие / И. Р. Стovба, 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 я7п П12	Электронный каталог ЮУрГУ	Лог АВ
3	Основная литература	Павленко, С. Н. Совершенствование технических приемов волейбола [Текст] : учеб. пособие / С. Н. Павленко, И. Р. Стovба, 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 АВ
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 АВ
5	Дополнительная литература	Стовба, И. Р. Развитие физических качеств у студентов [Текст] : учеб. пособие по направлению "Экономика" и др. направлениям / И. Р. Стovба, 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 АВ
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 АВ
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 АВ

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