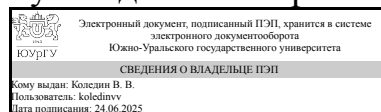


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



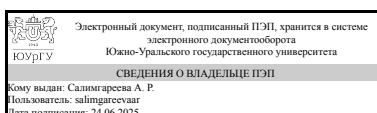
В. В. Колесин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.00 Физическая культура
для направления 23.03.01 Технология транспортных процессов
уровень Бакалавриат
форма обучения заочная
кафедра-разработчик Гуманитарные, естественно-научные и технические дисциплины

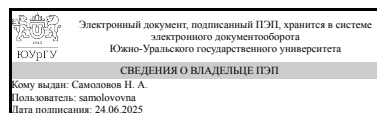
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов, утверждённым приказом Минобрнауки от 07.08.2020 № 911

Зав.кафедрой разработчика,
к.юрид.н., доц.



А. Р. Салимгареева

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



Н. А. Самолов

1. Цели и задачи дисциплины

Цель — физического воспитания студентов высших учебных заведений является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Задачи дисциплины: • понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; • формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ 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 и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; • обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; • приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Краткое содержание дисциплины

1. Легкая атлетика Ознакомление студентов с содержанием программ по физическому воспитанию в филиале ЮУрГУ. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств. Сдача нормативов по физической подготовленности. 2. Настольный теннис Правила игры в настольный теннис. Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры. Сдача нормативов по технике игры. 3. Лыжная подготовка Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. 4. Атлетическая подготовка Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров, эллипсоида и т.д. Сдача нормативов по физической подготовленности.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни Умеет: устанавливать приоритеты и планировать на их основе занятия физической культурой и фитнесом в целях повышения физической и умственной работоспособности, адаптации к

	внешним факторам; выбирать средства и методы физического воспитания для профессионально - личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни
--	--

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Не предусмотрены

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

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 14,25 ч. контактной работы с применением дистанционных образовательных технологий

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		6
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	10	10
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	10	10
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	57,75	57,75
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	57,75	57.75
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	легкая атлетика	4	0	4	0
2	настольный теннис	2	0	2	0
3	атлетическая подготовка	4	0	4	0

5.1. Лекции

Не предусмотрены

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
4	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	2
5	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств. Контрольные нормативы.	2
3	2	Совершенствование техники игры. Контрольные нормативы. Учебные игры.	2
1	3	Инструктаж по технике безопасности. Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.	2
2	3	Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Контрольные нормативы по ОФП.	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	1. Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/115679 2. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — URL: https://urait.ru/bcode/449973 3. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.]. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=511522	6	57,75

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	6	Текущий контроль	практические занятия	1	26	начисление баллов за выполнение задания (правильность выполнения двигательных действий, работа над повышением физической подготовленности и т.д.) на практическом занятии по разделу легкая атлетика	зачет
2	6	Промежуточная аттестация	практические занятия	-	35	1. начисление - 1 балл за практическое занятие; 2. сдача контрольных нормативов по разделам программы 3. премиальные баллы: - 100 % посещение занятий - 5 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 5 баллов; - участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов; - систематические занятия физической культурой - 5 баллов.	зачет
3	6	Текущий контроль	практическое занятие	1	13	начисление баллов за выполнение задания (правильность выполнения двигательных действий, работа над повышением физической подготовленности и т.д.) на практическом занятии по разделу настольный теннис	зачет
4	6	Текущий контроль	практические занятия	1	26	начисление баллов за выполнение задания (правильность выполнения двигательных действий, работа над повышением физической подготовленности и т.д.) на практическом занятии по разделу атлетическая гимнастика	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179 в ред. от 27.02.2024) Зачтено: рейтинг обучающегося по дисциплине больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося по дисциплине менее 60 %	
--	--	--

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ			
		1	2	3	4
УК-7	Знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	+	+	+	+
УК-7	Умеет: устанавливать приоритеты и планировать на их основе занятия физической культурой и фитнесом в целях повышение физической и умственной работоспособности, адаптации к внешним факторам; выбирать средства и методы физического воспитания для профессионально - личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	+	+	+	+
УК-7	Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни	+	+	+	+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

Не предусмотрена

б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

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

1. Физическая культура, спорт – наука и практика (ЭБС «Лань». – URL: <http://e.lanbook.com/>
2. Физическая культура, спорт в современном мире: проблемы и решения (ЭБС «Лань». –URL: <http://e.lanbook.com/>
3. Культура физическая и здоровье (ЭБС «Лань». –URL: <http://e.lanbook.com/>

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В. Криживецкая. — Омск : СибГУФК, 2018. — 120 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/142481>.
2. Физическая культура: подготовительная часть занятия: Учебное пособие / Авт.-сост: Самоловова Н.В., Самоловов Н.А. – Нижневартовск: НГГУ, 2021. – 72 с.
3. Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-

906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/115679>.

4. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертов. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - URL : <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>.

5. Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учеб. пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ, 2018. — 248 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125195>.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В. Криживецкая. — Омск : СибГУФК, 2018. — 120 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/142481>.

2. Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/115679>.

3. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертов. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - URL : <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>.

4. Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учеб. пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ, 2018. — 248 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125195>.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система Znanium.com	Гелецкая, Л.Н. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.]. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=511522
2	Основная литература	Образовательная платформа Юрайт	*Теоретические основы физической культуры : учеб. пособие для вузов / А. А. Горелов []. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 194 с. — ISBN 978-5-534-14341-6. —URL: https://urait.ru/bcode/544108 .
3	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/133353 .
4	Основная литература	Образовательная платформа Юрайт	Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. —ISBN 978-5-534-02483-8. — URL:

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows server(бессрочно)
2. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -Консультант Плюс (Нижневартовск)(31.12.2025)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	0 ()	Учебно-административное здание Тренажерный зал, ауд.014 Оборудование и технические средства обучения: 1. Атлетик жим - тренажер для голени в положении сидя – 1 шт. 2. Атлетик-тяга - 1 шт. 3. Тренажер для мышц спины пулемет – 1 шт. 4. Гимнастическая стенка с турником (металлическая) – 1 шт. 5. Гриф гнутый – 1 шт. 6. Гриф прямой олимпийский – 1 шт. 7. Гриф прямой тренировочный – 1 шт. 8. Пирамида для гантелей – 1 шт. 9. Супержим жим ногами универсальный– 1 шт. 10. Тренажер для бицепса (парта) – 1 шт. 11. Тренажер для кистей рук – 1 шт. 12. Тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра МВ – 1 шт. 13. Тренажер для сгибателей бедра на свободных весах – 1 шт. 14. Тренажер для спины (стоя под углом) пс48 – 1 шт. 15. Турник – 1 шт. 16. Турник - брусья навесной – 1 шт. 17. Тяга универсальная (на плитках) – 1 шт. 18. Степпер horizon dynamic 208 – 1 шт. 19. Велоэргометр vision e1500 deluxe 2009 – 1 шт. 20. Тренажер для мышц спины и пресса с гидравлическим приводом r-1 – 1 шт. 21. Тренажер римский стул – 1 шт. 22. Эллиптический эргометр – 1 шт.