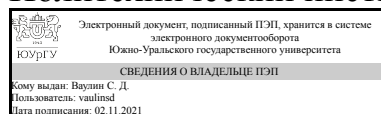


УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Политехнический институт



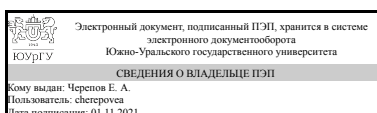
С. Д. Ваулин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ЭД.1.01.01 Физическая культура и спорт
для специальности 24.05.02 Проектирование авиационных и ракетных двигателей
уровень специалист тип программы Специалитет
специализация Проектирование жидкостных ракетных двигателей
форма обучения очная
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

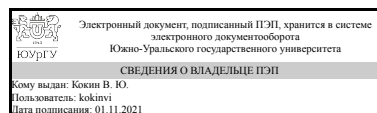
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 24.05.02 Проектирование авиационных и ракетных двигателей, утверждённым приказом Минобрнауки от 16.02.2017 № 141

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



Е. А. Черепов

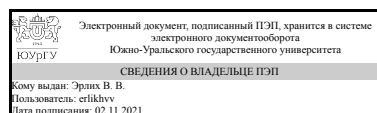
Разработчик программы,
к.пед.н., доц., доцент (кн)



В. Ю. Кокин

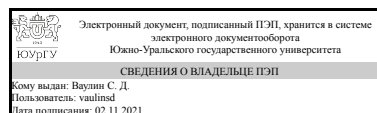
СОГЛАСОВАНО

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



В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой
Двигатели летательных
аппаратов
д.техн.н., проф.



С. Д. Ваулин

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. 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) |
|---|--|
| ОК-16 способностью владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности 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) | 16 | 8 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| Практические занятия, семинары и (или) другие | 272 | 56 | 56 | 64 | 64 | 32 |

| | | | | | | |
|--|----|-------|-------|-------|-------|-------|
| виды аудиторных занятий (ПЗ) | | | | | | |
| Лабораторные работы (ЛР) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Самостоятельная работа (СРС) | 40 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Подготовка к зачёту | 40 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 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) | 96 | 4 | 92 | 0 |
| 2 | Методический практикум | 14 | 0 | 14 | 0 |
| 3 | Лыжные гонки | 44 | 4 | 40 | 0 |
| 4 | Плавание | 66 | 4 | 62 | 0 |
| 5 | Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол) | 68 | 4 | 64 | 0 |

5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия | Кол-во часов |
|----------|-----------|---|--------------|
| 1 | 1 | "Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре" | 2 |
| 2 | 1 | «Социальные и биологические основы физической культуры». | 2 |
| 3 | 3 | «Здоровый образ и стиль жизни студентов" | 2 |
| 4 | 3 | «Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры" | 2 |
| 5 | 4 | «Самоконтроль за функциональным состоянием организма" | 2 |
| 6 | 4 | «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе (часть 1)". | 2 |
| 7 | 5 | «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе (часть 2)". | 2 |
| 8 | 5 | «Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями". | 2 |

5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--|--------------|
| 2-3 | 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 |
| 4-5 | 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 |
| 6-7 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. | 4 |

| | | | |
|---------|---|---|---|
| | | Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции | |
| 8-9 | 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 |
| 10-11 | 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 |
| 12 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Кросс -2000 м. | 2 |
| 13-14 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег переменной интенсивности до 3-х км. | 4 |
| 15-16 | 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. | 4 |
| 51-52 | 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. | 4 |
| 53-54 | 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 60 м. | 4 |
| 55-56 | 1 | Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую и функциональную подготовленность в легкоатлетических и гимнастических упражнения. Контрольные нормативы - бег на 100 и 1000 м, подтягивания -ю., подниман. тул. из пол. лёжа - д. | 4 |
| 57-58 | 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 |
| 59-60 | 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 |
| 61-62 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование. Повторный бег на отрезках 60 м | 4 |
| 63 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения. Тест К.Купера | 2 |
| 64-65 | 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 |
| 66-68 | 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 |
| 114-116 | 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 |
| 117-119 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. | 6 |

| | | | |
|---------|---|--|---|
| | | Эстафетный бег. | |
| 120 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения. Тест К. Купера | 2 |
| 121-122 | 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 |
| 123-124 | 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, финиширование | 4 |
| 125-126 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Специальные беговые упражнения, эстафетный бег. | 4 |
| 1 | 2 | Вводное занятие. Беседа "Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре". | 2 |
| 28 | 2 | Преодолеть дистанцию в беге на 2000 м. с ЧСС в диапазоне 130-155 уд/мин. (режим энергообеспечения – аэробный) в равномерном темпе. Зафиксировать в «Паспорте здоровья» показатели объективного и субъективного характера – частота дыхания, наличие или отсутствие потоотделения, самочувствие, окраска кожного покрова, время восстановления по ЧСС после бега и др. | 2 |
| 39 | 2 | Методика составления комплексов упражнений различной направленности, используемых в малых формах занятий и вводной части учебного занятия (общая разминка). Составить и провести с учебной группой комплексы упражнений: - утренняя гигиеническая гимнастика; - фикзкультминутки, физкультпаузы; - ОРУ (общеразвивающие упражнения) Кросс 2 км. | 2 |
| 40 | 2 | Оценить методические знания и умения при самоконтроле за функциональным состоянием организма. Выполнить комплекс упражнений силовой направленности, состоящий из 8-10 упражнений. Метод организации занятия - «по станциям». На каждой «станции» выполнить по два сета. Паузы отдыха между упражнениями и сетами регулировать по показателям ЧСС. Каждое следующее упражнение начинать при ЧСС = 110 уд/мин. | 2 |
| 87 | 2 | Выполнить 5-ти минутный Гарвардский степ-тест. Оценить по результатам теста уровень своего функционального состояния. Медленный бег 2 км. | 2 |
| 88 | 2 | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.. Провести учебно-тренировочное занятие по избранному виду спорта или системе физических упражнений | 2 |
| 99 | 2 | Провести учебно-тренировочное занятие по избранному виду спорта или системе физических упражнений с использованием показателей объективного и субъективного характера по выбору с направленностью: - гигиенической; - рекреационной; - спортивной. | 2 |
| 29 | 3 | Лыжные гонки. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок. | 2 |
| 30 | 3 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход. | 2 |
| 31-33 | 3 | Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах. | 6 |
| 34 | 3 | Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах. | 2 |
| 35-36 | 3 | Лыжные гонки. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом. | 4 |

| | | | |
|---------|---|--|---|
| 37-38 | 3 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж-5 км, жен.-3 км. | 4 |
| 89 | 3 | Лыжные гонки. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок | 2 |
| 90-91 | 3 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход. | 4 |
| 92-93 | 3 | Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом | 4 |
| 94-96 | 3 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью. | 6 |
| 97-98 | 3 | Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж-5 км, жен.-3 км | 4 |
| 22 | 4 | Плавание. Специальные упражнения на суше и на воде. | 2 |
| 23-24 | 4 | Плавание. Кроль на груди (положение тела, движения рук, ног). | 4 |
| 25-26 | 4 | Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений) | 4 |
| 27 | 4 | Плавание. Кроль на груди (прохождение отрезков 5x50 м) | 2 |
| 46 | 4 | Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений). | 2 |
| 47-48 | 4 | Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений) | 4 |
| 49-50 | 4 | Плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты. | 4 |
| 78-80 | 4 | Плавание. Брасс (положение тела, движения рук и ног). | 6 |
| 81-83 | 4 | Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений). Повороты | 6 |
| 84-86 | 4 | Плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты | 6 |
| 100 | 4 | Плавание. Специальные упражнения на суше и на воде | 2 |
| 101 | 4 | Плавание. Кроль на спине (положение тела, движения рук, ног). Повороты | 2 |
| 102-103 | 4 | Плавание. Кроль на спине (дыхание, общая координация движений) | 4 |
| 104 | 4 | Плавание. Кроль на спине (положение тела, движения рук и ног). | 2 |
| 131-133 | 4 | Плавание. Комплексное плавание - 500 м | 6 |
| 134-135 | 4 | Комплексное плавание. Прохождение отрезков 4x50 м. повторным методом. | 4 |
| 136 | 4 | Плавание. Выполнение контрольного норматива на дистанции 50 м. | 2 |
| 17 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча. | 2 |
| 18-19 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча). | 4 |
| 20-21 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра. | 4 |
| 41 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра. | 2 |
| 42-43 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 4 |
| 44-45 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 4 |
| 69-70 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра | 4 |
| 71-72 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 4 |
| 73-74 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 4 |
| 75-77 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 6 |
| 105-107 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра | 6 |
| 108-110 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 6 |

| | | | |
|---------|---|--|---|
| 111-113 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 6 |
| 127-129 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра | 6 |
| 130 | 5 | 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 |
| Домашнее задание - 1.Оценить свою двигательную активность за неделю (только физкультурно-спортивная деятельность) по следующим критериям: по количеству затраченного времени (в часах), по преодолеваемому расстоянию (количеству тысяч шагов), по затратам энергии (ккал.); 2. Определить свои суточные энергозатраты (использовать таблицы по видам деятельности + расчёт основного обмена веществ). Определить калорийность своего суточного рациона (использовать таблицы по видам продуктов). | ЭУМД, доп. лит. 5, с. 82-84, 58-59, 76-81; ЭУМД, уч. мет. пос. 4, с. 16-21 | 3 |
| Домашнее задание - Компьютерное тестирование по теме «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе» | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 60-74; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 24, с. 436--468; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 8, с. 143--147 | 1 |
| Домашнее задание - Компьютерное тестирование по теме "Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре" | ЭУМД, доп. лит. 5, с. 8-14; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 1, с. 5-26; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 24, с. 436--468 | 1 |
| Домашнее задание - изучение темы «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе» | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 60-74; | 4 |
| Домашнее задание - изучение темы «Социальные и биологические основы физической культуры». | ЭУМД, доп. лит. 5, с. 8-43; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109 | 4 |
| Домашнее задание - изучение темы «Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры» | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174 | 4 |
| Домашнее задание - изучение темы "Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре" | ЭУМД, доп. лит. 5, с. 8-14; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 1, с. 5-26 | 5 |
| Домашнее задание - Компьютерное | ЭУМД, уч. мет. пос. 4, с. 31-39; ПУМД, | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| тестирование по теме «Здоровый образ и стиль жизни студентов» | доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 44-59; | |
| Домашнее задание - 1. Оценить своё физическое развитие и тип телосложения (антропометрический метод – метод индексов Кетле, Брока, формула Бернгарда, ИМТ). 2. Сравнить с табличными данными и зафиксировать индивидуальный уровень физического развития. 3. Составить программу тренировочного учебного занятия оздоровительной направленности по теме «Оздоровительная ходьба и бег на 3 км.), руководствуясь следующими методическими принципами: - постепенного повышения тренировочной нагрузки; - индивидуализации. | ЭУМД, уч. мет. пос. 4, с. 31-39 | 4 |
| Домашнее задание - Компьютерное тестирование по теме «Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры» | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 125-133; | 1 |
| Домашнее задание - Компьютерное тестирование по теме «Социальные и биологические основы физической культуры». | ЭУМД, доп. лит. 5, с. 8-43; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 82-84, 58-59, 76-81; ЭУМД, уч. мет. пос. 4, с. 16-21 | 1 |
| Домашнее задание - 1. Оценить свою физическую подготовленность (по результатам выполненных в сентябре контрольных нормативов – скоростно-силовые способности: бег на 100 м., прыжок в дл. с места; выносливость: бег на 1000 м.). 2. Сравнить с табличными данными и зафиксировать индивидуальный уровень физической подготовленности по следующим группам – «очень низкий», «низкий», «ниже среднего», «средний», «выше среднего», «высокий», «очень высокий». | ПУМД, осн. лит. 1, гл. 24, с. 436--468 | 2 |
| Домашнее задание -1. Оценить динамику общей физической подготовленности на период с 1-го по 4-й семестр. Сравнить с показателями по семестрам в «Паспорте здоровья». 2. Составить план-конспект учебного занятия (вводная, основная, подготовительная части) по избранному виду спорта или системе физических упражнений | ПУМД, осн. лит. 1, гл. 24, с. 436--468; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 8, с. 143--147 | 3 |
| Домашнее задание - 1. Оценить свою работоспособность по субъективным показателям (ощущениям). 2. Оценить свою работоспособность по объективным показателям (ЧСС в покое, ортостатическая и клиностатическая | ЭУМД, доп. лит. 5, с. 125-133; | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| пробы). | | |
| Домашнее задание - изучение темы «Здоровый образ и стиль жизни студентов» | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 44-59; | 3 |

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

| Инновационные формы учебных занятий | Вид работы (Л, ПЗ, ЛР) | Краткое описание | Кол-во ауд. часов |
|---|---------------------------------|---|-------------------|
| Разбор конкретных ситуаций: - ситуации выбора; - ситуации опровержения | Практические занятия и семинары | Например, при изучении темы 2 практического раздела при обучении бегу с низкого старта преподаватель контролирует лишь время, а обучаемый сам выбирает оптимальное положение в стартовых колодах, 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», «уско-рение», аэробное и анаэробное энергообеспечение и др.) при изучении практического раздела по темам 1-5. Например, перед студентом ставится проблема – если выполнять какое-либо упражнение в режиме анаэробного энергообеспечения, то через какой промежуток времени произойдёт снижение её эффективности? | 12 |
| 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 5 («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 5 практического раздела. | 12 |
| Творческие задания | Практические | На методико-практических занятиях | 12 |

| | | | |
|--|--------------------|--|--|
| | занятия и семинары | выполняются творческие задания при организации работы в малых группах (например, методы оценки и коррекции осанки и телосложения). | |
|--|--------------------|--|--|

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-16 способностью владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1. Решение двигательных учебно-тренировочных 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 |

| | | | |
|-------------------------------|--|--|---|
| | | | <p>(2 и 3 км) в равномерном темпе по пересечённой местности и с преодолением естественных препятствий; 10.</p> <p>Продemonстрировать умения выполнять силовые упражнения с собственной «массой» тела на гимнастических снарядах – скамьях, перекладине, консольных брусьях, «шведской» стенке и др. 11.</p> <p>Продemonстрировать умения выполнять силовые упражнения на тренажёрах различного типа – маятникового, блочного, пневмо- и со «свободными» весами – гирями, гантелями, дисками, штангой.</p> |
| <p>Методический практикум</p> | <p>ОК-16 способностью владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>Решение методико-практических задач</p> | <p>1. Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре.</p> <p>2. Социальные и биологические основы физической культуры. Методы организации индивидуальных занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.</p> <p>3. Здоровый образ и стиль жизни студентов. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</p> <p>4. Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры. Методы самооценки работоспособности, утомления, усталости, регулирования психоэмоционального состояния, мышечной релаксации.</p> <p>5. Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями:</p> |

| | | | |
|--------------|--|--|---|
| | | | <p>Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д. 6.Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе: Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</p> |
| Лыжные гонки | <p>ОК-16 способностью владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>Решение двигательных учебно-тренировочных задач</p> | <p>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.</p> |
| Плавание | <p>ОК-16 способностью владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для</p> | <p>Решение двигательных учебно-тренировочных задач</p> | <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 или правую руку» в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в</p> |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | <p>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 (футбол, баскетбол, волейбол) | ОК-16 способностью владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1. Решение двигательных учебно-тренировочных задач | <p>1.Продемонстрировать двигательные умения и навыки в спортивных играх: - баскетболе и футболе – ведение и передачи мяча, удары по мячу и броски мяча; - волейболе – подачи и передачи мяча, удары по мячу 2. Продемонстрировать технико-тактические действия в спортивных играх: - баскетболе и футболе – «заслоны», командный и индивидуальный «прессинг», игра в защите, игра в нападении; - волейболе – постановка «блока», командная игра в защите и нападении</p> |
| Все разделы | ОК-16 способностью владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к | Зачтено | <p>Все контрольные вопросы и задания по темам РПД №№ 1, 2, 3, 4, 5</p> |

| | | | |
|-------------|---|---------------------------|---|
| | достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | |
| Все разделы | ОК-16 способностью владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Бонус | Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях |
| Все разделы | ОК-16 способностью владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Компьютерное тестирование | Все контрольные вопросы и задания по темам РПД №№ 1, 2, 3, 4, 5 |

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

| Вид контроля | Процедуры проведения и оценивания | Критерии оценивания |
|--|--|--|
| 1. Решение двигательных учебно-тренировочных задач. 2. Выполнение контрольных нормативов | Решение двигательных учебно-тренировочных задач. На каждом учебном занятии студентам предлагается решить двигательную учебно-тренировочную задачу (ДУТЗ) 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, | Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60% |

сравнивая полученные результаты с должными возрастными нормами. Под руководством преподавателя 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 – 15 заданий (по 2 часа на каждое задание), во втором – 6 заданий, в третьем – 12 заданий, в 4-м -7 заданий, в 5-м - 6 заданий Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов за 5-ть семестров – 230. Весовой коэффициент мероприятия – 60%

Выполнение контрольных нормативов – В первом семестре на 8 и 9 учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения исходного уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 8-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), прыжки в дл. с места (юн; дев). На 9-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За три выполненных норматива выставляется средняя оценка по 5-ти балльной системе. Во втором семестре на 55 и 56 учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения с целью: определить конечные показатели физической и функциональной подготовленности (бег 100 и 1000 м, подтягивание на

| | | |
|---|--|---|
| | <p>перекладине –юн., сгибание и разгибание туловища лёжа на спине – дев.), В третьем семестре на 63-м, а в четвёртом - на 120-м учебных занятиях вновь определяются исходные и конечные показатели физической и функциональной подготовленности (12-ти минутный тест К. Купера.). При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Критерии оценивания в 1 и 2 семестрах: - выполнено 3 норматива при средней оценке 5 – 5 баллов; - выполнено 3 норматива при средней оценке 4 – 4 балла; - выполнено 3 норматива при средней оценке 3 – 3 балла; - выполнено 3 норматива при средней оценке 2 – 2 балла; - выполнено менее 3-х нормативов – 0 баллов. Максимальное количество баллов =15. Весовой коэффициент мероприятия = 30%</p> | |
| Решение методико-практических задач | <p>Решение методико-практических задач – на методико-практических занятиях студенты изучают методы организации индивидуальных занятий с оздоровительной, рекреационной, восстановительной и спортивной направленностью. Определяют мощность физической нагрузки по ЧСС индивидуально. 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 в первом семестре - 4 задания (по 2 часа на каждое задание), во втором – 4, в третьем – 4, в четвёртом - 2 Каждая решённая МПЗ оценивается от 1 до 5-ти баллов. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов за 5-ть семестров = 70. Весовой коэффициент мероприятия = 60%</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p> |
| Решение двигательных учебно-тренировочных | <p>На каждом учебном занятии студентам предлагается решить двигательную учебно-тренировочную задачу (ДУТЗ) по лыжным гонкам, преодолевая</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>задач</p> | <p>определённую дистанцию с использованием различных видов ходов (одновременный безшажный, одношажный, двушажный, четырёхшажный; попеременный двухшажный; «коньковый»), а также спусков с горы и подъёмов («ёлочкой», «лесенкой»), поворотов и торможений («плугом», полу-плугом)). При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД– и составляет во втором семестре - 10 заданий (по 2 часа на каждое задание), в четвёртом – 10. Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5-ти баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов за 2 -й и 4-й семестр = 100. Весовой коэффициент мероприятия = 60%</p> | |
| <p>Решение двигательных учебно-тренировочных задач</p> | <p>Решение двигательных учебно-тренировочных задач - на каждом учебном занятии студентам предлагается решить двигательную учебно-тренировочную задачу (ДУТЗ) с использованием различных стилей плавания – «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «комплексное» плавание. Студенту ставятся задачи, как правило, сначала технические (движение рук и ног, постановка вдоха и выдоха в воду, работа ног, общая координация движений, поворот и отталкивание от стенки бассейна, старт из воды и прыжком со стартовой тумбы), а потом тактические и физические. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД– и составляет в первом семестре - 6 заданий (по 2 часа на каждое задание), во втором – 5, в третьем – 9; в четвёртом – 5, пятом - 6 Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5-</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>ти баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов за 5-ть семестров = 155. Весовой коэффициент мероприятия = 60%</p> | |
| <p>1. Решение двигательных учебно-тренировочных задач</p> | <p>Решение двигательных учебно-тренировочных задач - на каждом учебном занятии студентам предлагается решить двигательную учебно-тренировочную задачу (ДУТЗ) по различным игровым видам спорта – футбол, волейбол, баскетбол. После того, как преподаватель определит в каком амплуа (роли) будет выступать игрок, студенту ставят игровую задачу, которую он будет решать в процессе двусторонней игры. При заменах игрока и в перерывах действия игрока корректируются, либо уточняются. Задачи представляют из себя технико-тактические приёмы и действия команды в защите и нападении. Также задачи могут ставиться студенту индивидуально как технические, так и тактические. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД– и составляет в первом семестре - 5 заданий (по 2 часа на каждое задание), во втором – 5, третьем – 9, четвёртом – 9, пятом - 4. Каждая решённая МПЗ оценивается от 1 до 5-ти баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов за 5-ть семестров = 160. Весовой коэффициент мероприятия = 60%</p> | <p>Зачтено: Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p> |
| <p>Бонус</p> | <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 -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд 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</p> |

| | | |
|---------------------------|---|--|
| | | предоставлением удостоверения)- 8 баллов. Не зачтено: Отсутствие мероприятий |
| Зачтено | Rd = Rтек + Rб; где Rтек определяется как средний рейтинг обучающегося по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям с учётом их сложности (веса.), Rб - бонусные баллы за участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) | Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60% |
| Компьютерное тестирование | Компьютерное тестирование. Оценивается уровень теоретических и методико-практических знаний и проводится дистанционно во внеучебное время в разделе СРС. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Тест состоит из 10 тестовых заданий в каждом семестре (всего 50), позволяющих оценить степень поэтапного формирования компетенций. Максимальное количество баллов в каждом семестре = 10. Весовой коэффициент мероприятия = 10% | Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60% |

7.3. Типовые контрольные задания

| Вид контроля | Типовые контрольные задания |
|--|--|
| 1. Решение двигательных учебно-тренировочных 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 |

| | |
|--|--|
| | <p>бруснях, «шведской» стенке и др. 11. Продемонстрировать умения выполнять силовые упражнения на тренажёрах различного типа – маятникового, блочного, пневмо- и со «свободными» весами – гириями, гантелями, дисками, штангой.</p> <p>Тест Купера.DOCX; Контрольные нормативы 1-2 курсы (лёгкая атлетика, гимнастика.doc</p> |
| <p>Решение методико-практических задач</p> | <p>1.Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре.</p> <p>2.Социальные и биологические основы физической культуры. Методы организации индивидуальных занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.</p> <p>3.Здоровый образ и стиль жизни студентов. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</p> <p>4.Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры. Методы самооценки работоспособности, утомления, усталости, регулирования психоэмоционального состояния, мышечной релаксации.</p> <p>5.Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями: Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д.</p> <p>6.Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе: Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Контрольные вопросы по разделу РПД № 2 - 4 семестр.DOCX; Контрольные вопросы по разделу РПД № 2 - 2 семестр.DOCX; Контрольные вопросы по разделу РПД № 2 - 1 семестр.DOCX; Контрольные вопросы по разделу РПД № 2 - 3 семестр.DOCX</p> |
| <p>Решение двигательных учебно-тренировочных задач</p> | <p>1. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах: - выполнение одновременных ходов - безшажный, одношажный, двухшажный, 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.</p> <p>Контрольные нормативы 1-2 курсы - лыжи.doc</p> |
| <p>Решение двигательных учебно-тренировочных задач</p> | <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 или правую руку» в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании кролем на груди; -</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>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). Контрольные нормативы 1-2 курсы - плавание.doc</p> |
| 1. Решение двигательных учебно-тренировочных задач | <p>1. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в спортивных играх: - баскетболе и футболе – ведение и передачи мяча, удары по мячу и броски мяча; - волейболе – подачи и передачи мяча, удары по мячу 2. Продемонстрировать технико-тактические действия в спортивных играх: - баскетболе и футболе – «заслоны», командный и индивидуальный «прессинг», игра в защите, игра в нападении; - волейболе – постановка «блока», командная игра в защите и нападении Контрольные нормативы 1-2 курсы - сп. игры.doc</p> |
| Бонус | Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях |
| Зачтено | Сумма контрольно-рейтинговых мероприятий - (Решение учебно-тренировочных задач по темам РПД №№ 1,2,3,4,5 в каждом семестре (60%) + Выполнение контрольных нормативов в каждом семестре (30%) + Компьютерное тестирование (демонстрация теоретических и методико-практических знаний) в каждом семестре - (10%) - (с учётом бонуса в каждом семестре) |
| Компьютерное тестирование | Все контрольные вопросы и задания по темам РПД №№ 1, 2, 3, 4, 5 Контр. вопросы для подготовки к зачёту.docx |

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

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

б) дополнительная литература:

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

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

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры

(баскетбол) : учебно-методическое пособие / Ю. Н. Емельянова, И. Е. Коновалов, О. В. Матвиенко [и др.]. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. — 171 с.

2. Васельцова, И. А. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / И. А. Васельцова. — Самара : СамГУПС, 2015. — 87 с.

3. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол : учебно-методическое пособие / составители В. В. Чеботарев, А. В. Чеботарев. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2017. — 119 с..

4. Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Д. А. Шатунов. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. — 127 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол) : учебно-методическое пособие / Ю. Н. Емельянова, И. Е. Коновалов, О. В. Матвиенко [и др.]. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. — 171 с.

2. Васельцова, И. А. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / И. А. Васельцова. — Самара : СамГУПС, 2015. — 87 с.

3. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол : учебно-методическое пособие / составители В. В. Чеботарев, А. В. Чеботарев. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2017. — 119 с..

4. Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Д. А. Шатунов. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. — 127 с.

Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы | Наименование ресурса в электронной форме | Библиографическое описание |
|---|---------------------------|--|--|
| 1 | Дополнительная литература | Электронный каталог ЮУрГУ | Стовба, И. Р. Развитие физических качеств у студентов [Текст] : учеб. пособие / И. Р. Стовба ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2011. — 112 с. : ил. + электрон. версия http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000532917 Обращение к ресурсу: http://www.lib.susu.ac.ru/bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&resourcescreen=INITREQ |
| 2 | Основная литература | Электронный каталог ЮУрГУ | Севостьянов, Д. Ю. Обучение плаванию на занятиях физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / Д. Ю. Севостьянов ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2011. — 112 с. : ил. + электрон. версия http://virtua.lib.susu.ru/cgi-bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&resourcescreen=INITREQ |
| 3 | Основная литература | Электронный каталог ЮУрГУ | Павленко, С. Н. Совершенствование технических приемов волейбола [Текст] : учебно-методическое пособие / С. Н. Павленко ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Спортивное совершенствование ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2011. — 112 с. : ил. + электрон. версия http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000508908 Обращение к ресурсу: http://www.lib.susu.ac.ru/bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&resourcescreen=INITREQ |

| | | | |
|---|---------------------------|---|--|
| | | | bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def 1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&r |
| 4 | Основная литература | Электронный каталог ЮУрГУ | Стовба, И. Р. Лыжная подготовка для студентов основного отделения [Г т, Каф. Физ. воспитание ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Изда http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000526500 я7п bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def 1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&r |
| 5 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Паначев, В. Д. Социально-биологические основы физической культуры ПНИПУ, 2010. — 163 с. — ISBN 978-5-398-00438-0. — Текст : электро https://e.lanbook.com/book/161019 |

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 | 1 Баскетбол.зал (ДС) | Залы по видам спорта, тренажёры, мячи, ракетки |
| Практические занятия и семинары | ЛАМ (УСК) | Беговые дорожки, секундомер. |
| Практические занятия и семинары | 05 (УСК) | Плавательные дорожки, пенопластовые доски для рук, ног, секундомер. |
| Практические занятия и семинары | 305 (ДС) | Динамометр, спирометр, рулетка и др. |
| Практические занятия и семинары | 101 (ДС) | Лыжный инвентарь, секундомер |