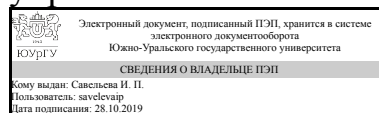


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Высшая школа экономики и
управления



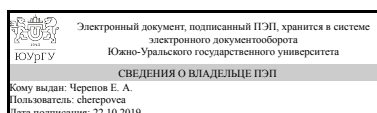
И. П. Савельева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА к ОП ВО от 26.06.2019 №084-2200

дисциплины Б.1.01 Физическая культура
для направления 38.03.03 Управление персоналом
уровень бакалавр тип программы Бакалавриат
профиль подготовки Управление персоналом организации
форма обучения очная
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

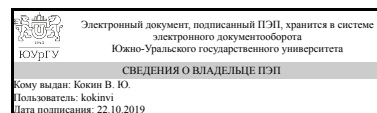
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом, утверждённым приказом Минобрнауки от 14.12.2015 № 1461

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



Е. А. Черепов

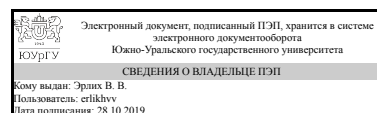
Разработчик программы,
к.пед.н., доц., доцент



В. Ю. Кокин

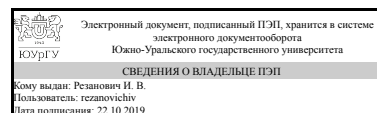
СОГЛАСОВАНО

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



В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой
Экономика труда и управление
персоналом
д.пед.н., проф.



И. В. Резанович

Челябинск

1. Цели и задачи дисциплины

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

Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, изучается на протяжении 6-го семестра и включает в себя следующие обязательные разделы: теоретический, практический и контрольный. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре (осваивается на практических 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; - профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров. Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики), лыжные гонки, плавание, спортивные игры. Состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию

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

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)
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
ЭД.1.01 Физическая культура и спорт	Не предусмотрены

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

Дисциплина	Требования
ЭД.1.01 Физическая культура и спорт	Знать: 1. О влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; 2. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: 1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. Владеть: 1. Навыками в повышении работоспособности, сохранении и укреплении здоровья.

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам
		в часах
		Номер семестра
		6
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
Аудиторные занятия:	72	72
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	72	72
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	0	0
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	экзамен

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)	24	0	24	0
2	Методический практикум	4	0	4	0
3	Лыжные гонки	26	0	26	0
4	Плавание	10	0	10	0
5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, н/теннис)	8	0	8	0

5.1. Лекции

Не предусмотрены

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
24-25	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. Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре.	4
26-27	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Кроссовый бег (фартлек) до 20 мин. Социальные и биологические основы физической культуры.	4
28-29	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической	4

		направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег (фартлек) до 20 мин. Здоровый образ и стиль жизни студентов.	
30-31	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Повторный бег 3-4 x 60 м. Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры	4
32-33	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Повторный бег 2-3 x 60-100 м. Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.	4
34	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях, лёгкой атлетике. Сдача экзаменационных нормативов (бег 100 м., подтягивание на перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены.	2
35	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в лёгкой атлетике. Сдача экзаменационного норматива в беге на 1000 м.	2
1	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течении рабочего дня;	2
36	2	Методы организации индивидуальных занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Оздоровительная ходьба и бег - 3 км. Оценка аэробных возможностей (энергообеспечения) своего организма.	2
2	3	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в передвижении на лыжах с использованием различных ходов.	2
3-4	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	4
5	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
6-7	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, коньковым ходом	4
8-9	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью, коньковым ходом.	4
10-11	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	4
12	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, коньковым ходом.	2
13	3	Продemonстрировать методику эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в передвижении на лыжах.	2
14	3	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в передвижении на лыжах (спуски с горы, подъёмы в гору, повороты, торможения)	2
15-16	4	Комплексное плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	4

17-18	4	Комплексное плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров.	4
19	4	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в плавании.	2
20	5	Спортивные игры (футбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.	2
21-22	5	Спортивные игры (футбол). Двусторонняя игра.	4
23	5	Оценить уровень сформированности игровых двигательных умений и навыков и владение технико-тактическими действиями	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Не предусмотрена

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
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	2
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 колодках, и убеждается на практике в правильности или неправильности своего решения. Подобные приёмы используются при изучении всех тем практического раздела	6
Коллективные и групповые формы 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).	4
Творческие задания	Практические занятия и семинары	На методико-практических занятиях выполняются творческие задания при организации работы в малых группах (например, методы оценки и коррекции осанки и телосложения позволяют оценить своё телосложение и осанку).	2
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	4

		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	
--	--	---	--

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".

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

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУНы	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
Лыжные гонки	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Решение методико-практических задач	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.
Плавание	ОК-8 способностью использовать методы и	1. Решение методико-	1. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в

	средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	практических задач. 2. Выполнение методико-практического задания	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; - выполнить упражнение «старт с бортика бассейна, со стартовой «тумбы»; - выполнить упражнение «поворот» боком, сальто; - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение «старт из воды» в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании брассом; - выполнить упражнение «выдох в воду и вдох» в плавании брассом; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании брассом; 2. Проплыть дистанцию 50 м: - брассом в равномерном и переменном темпе; - кролем на спине в равномерном и переменном темпе; - кролем на груди в равномерном и переменном темпе. 3. Проплыть дистанцию 150 м с использованием изученных стилей в плавании (комплексное плавание).
Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, н/теннис)	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Решение методико-практических задач	1. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в спортивных играх. 2. Продемонстрировать технико-тактические действия в спортивных играх.
Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики)	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.Решение методико-практических задач. 2. Выполнение онтрольных 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, пневмо- и со «свободными» весами – гирями, гантелями, дисками, штангой.
Методический практикум	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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. Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров.

Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Экзамен	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.Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров.
-------------	---	---------	---

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
Решение методико-практических задач	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 в шестом семестре - 13 заданий (по 2 часа на каждое задание) Каждая решённая МПЗ оценивается в 2,375 балла. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов – 42. Весовой коэффициент мероприятия – 60%	Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%
Решение методико-практических задач	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	Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%

	спине», «басс», «комплексное» плавание. Студенту ставятся задачи, как правило, сначала технические (движение рук и ног, постановка вдоха и выдоха в воду, работа ног, общая координация движений, поворот и отталкивание от стенки бассейна, старт из воды и прыжком со стартовой тумбы), а потом тактические и физические. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество МПЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД– и составляет в шестом семестре - 5 заданий (по 2 часа на каждое задание) Каждая решённая МПЗ оценивается в 2,375 балла. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов – 42. Весовой коэффициент мероприятия – 60% Выполнение методико-практического задания На 19 –м учебном занятии для определения уровня физической и технической подготовленности в плавании студенты выполняют упражнение "проплыть дистанцию 50 м любым стилем на время". При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Критерии оценивания (по таблице, в приложении). Максимальное количество баллов – 5. Весовой коэффициент мероприятия – 14%	Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%
Решение методико-практических задач	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 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 МПЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД– и составляет	Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%

	в шестом семестре - 4 задания (по 2 часа на каждое задание) Каждая решённая МПЗ оценивается в 2,375 балла. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов – 42. Весовой коэффициент мероприятия – 60%	
1. Решение методико-практических задач. 2. Выполнение контрольных нормативов.	Решение методико-практических задач. На каждом учебном занятии студентам предлагается решить методико-практическую задачу (МПЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. После выполнения физических упражнений, определённых РПД, каждый студент оценивает свою физическую и функциональную подготовленность, сравнивая полученные результаты с должными возрастными нормами. Под руководством преподавателя 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 шестом семестре – 12 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждая решённая МПЗ оценивается в 2,375 балла. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов – 42. Весовой коэффициент мероприятия – 60% Выполнение контрольных нормативов. На 34 и 35 учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 34-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), прыжки в дл. с места (юн; дев). На 35-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За три выполненных норматива выставляется средняя оценка по 5-ти балльной системе. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от	Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%

	24.05.2019 г. № 179) Критерии оценивания: - 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 – 5. Весовой коэффициент мероприятия – 13%	
Экзамен	На экзамене оцениваются научно-практические знания по дисциплине, уровень сформированности общекультурных компетенций и уровень физической и функциональной подготовленности на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Максимальное количество баллов – 5. Весовой коэффициент мероприятия – 40% Экзамен проводится в устной форме. В аудитории, изначально присутствует 5-6 человек, которые по экзаменационным билетам готовятся к ответу 30 минут. В каждом экзаменационном билете 2 вопроса. После изложения студентом ответов на вопросы экспертам-преподавателям (их не менее 2-х человек), и получив оценку (с учётом практического раздела), студент покидает аудиторию, а для подготовки ответа приглашается следующий экзаменуемый. Таким поточным методом проходит итоговая аттестация по дисциплине за 6-й семестр..	Отлично: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 85.....100% Хорошо: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 75.....84% Удовлетворительно: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60.....74% Неудовлетворительно: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0.....59%
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, позволяющих оценить степень поэтапного формирования общекультурных компетенций. Критерии оценивания: - 9 и более правильных ответов – 5 баллов; - 8 правильных ответов – 4 балла; - 6 правильных ответов – 3 балла; -5 и менее правильных ответов – 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Весовой коэффициент мероприятия – 13%	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
Решение методико-практических задач	1. Бег на лыжах - муж. - 5 км., жен. - 3 км. 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах различными стилями Контрольные нормативы 3 курс - лыжи.doc
Решение методико-практических задач	1. Проплыть 50 м. (муж. и жен.). 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в плавании различными стилями. Контрольные нормативы 3 курс - плавание.doc
Решение методико-практических задач	1. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в спортивных играх. 2. Продемонстрировать технико-тактические действия в спортивных играх. Контрольные нормативы 3 курс - сп. игры.doc
1. Решение методико-практических задач. 2. Выполнение контрольных нормативов.	1. Методические основы воспитания (развития) скоростных способностей; 2. Методические основы воспитания (развития) силовых способностей; 3. Методические основы воспитания (развития) выносливости; 4. Методические основы воспитания (развития) координационных способностей; 5. Методические основы воспитания (развития) гибкости. Экзаменационные нормативы 3 курс.doc
Экзамен	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. Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров. Экзаменационные вопросы.doc
Компьютерное тестирование	1. Оценить своё физическое развитие и тип телосложения (антропометрический метод – метод индексов Кетле, Брока, формула Бернгарда, ИМТ). Сравнить с табличными данными. 2. Оценить свою физическую подготовленность (по результатам выполненных в сентябре контрольных нормативов). Сравнить с табличными данными. 3. Оценить свою функциональную подготовленность по результатам функциональных проб: - безнагрузочные пробы – клиностатическая, ортостатическая; - проба «клетничного марша», Гарвардский степ-тест, Летунова, индекс Рюфье; - Штанге, Генча 4. Оценить двигательную активность и суточные энергетические затраты. 5. Методы самооценки работоспособности, утомления, усталости, регулирования психоэмоционального состояния, мышечной релаксации. 6. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь [Текст] учебник для вузов по дисциплине "Физ. культура" В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008. - 366 с. ил.

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.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты Л. П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и доп. - СПб. и др.: Лань, 2005. - 377, [1] с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет Учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений Л. П. Матвеев. - 4-е изд., стер. - СПб.; Краснодар; М.: Лань: Омега-Л.; 2004. - 158, [1] с. ил.

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

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст] :науч. - метод. пособие /В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров.- М.:Советский спорт, 2010.- 296 с.: ил.<https://e.lanbook.com/book/4093>

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование разработки	Наименование ресурса в электронной форме
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
2	Основная литература	Стовба, И. Р. Лыжная подготовка для студентов основного отделения [Текст] : учеб. пособие / И. Р. Стовба, Н. В. Столярова, Л. Л. Брехова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2013 URL	Электронный каталог ЮУрГУ

		http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000526500 я7п П12	
3	Основная литература	Павленко, С. Н. Совершенствование технических приемов волейбола [Текст] : учеб. пособие / С. Н. Павленко, И. Р. Стовба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Спортивное совершенствование ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2011 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000508908	Электронный каталог ЮУрГУ
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
5	Дополнительная литература	Стовба, И. Р. Развитие физических качеств у студентов [Текст] : учеб. пособие по направлению "Экономика" и др. направлениям / И. Р. Стовба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000532917 Объем 61, [2] с.	Электронный каталог ЮУрГУ
6	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
7	Основная 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-библиотечной системы Znanium.com (Нижевартовск)

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	05 (УСК)	Дорожки для плавания, пенопластовые доски для рук. ног,

занятия и семинары		секундомер
Экзамен	305 (ДС)	Экзаменационные билеты. Пишущая ручка, листы чистой бумаги
Экзамен	ЛАМ (УСК)	Секундомер, перекладина, беговая дорожка, гимнастические коврики
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Секундомер, беговые дорожки, сектор для прыжков, гимнастическая перекладина, коврики.
Практические занятия и семинары	101 (ДС)	Лыжный инвентарь, секундомер