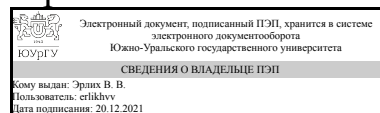


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Институт спорта, туризма и
сервиса



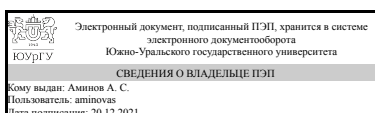
В. В. Эрлих

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.00 Физическая культура
для направления 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
уровень Бакалавриат
форма обучения заочная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

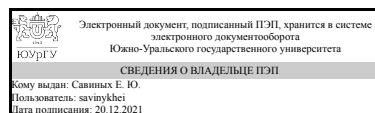
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 942

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



А. С. Аминов

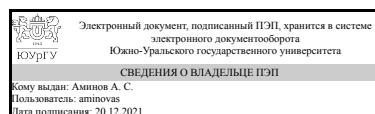
Разработчик программы,
к.биол.н., доцент



Е. Ю. Савиних

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

1. Цели и задачи дисциплины

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Задачи: - сформировать навыки здорового образа жизни; - сформировать навыки поддержания необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Краткое содержание дисциплины

Гигиенические основы физической культуры. Физическая культура в режиме труда и отдыха. Основы врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания. Средства, методы и определение уровня развития физических качеств. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знает: средства и методы физической культуры; методики проведения самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности Умеет: подбирать средства и методы физической культуры для обеспечения активного долголетия Имеет практический опыт: поддержания оптимального уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

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

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

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 12,25 ч. контактной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | Распределение по семестрам в часах |
|---|-------------|------------------------------------|
| | | Номер семестра |
| | | 6 |
| Общая трудоёмкость дисциплины | 72 | 72 |
| <i>Аудиторные занятия:</i> | 8 | 8 |
| Лекции (Л) | 0 | 0 |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 8 | 8 |
| Лабораторные работы (ЛР) | 0 | 0 |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i> | 59,75 | 59,75 |
| с применением дистанционных образовательных технологий | 0 | |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение 1 и 2 тестов | 10 | 10 |
| Подготовка к зачету | 12 | 12 |
| Самостоятельные занятия физической культурой для подготовки к сдаче теста-норматива | 21,75 | 21.75 |
| Подготовка и написание реферата | 16 | 16 |
| Консультации и промежуточная аттестация | 4,25 | 4,25 |
| Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен) | - | зачет |

5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины | Объем аудиторных занятий по видам в часах | | | |
|-----------|--|---|---|----|----|
| | | Всего | Л | ПЗ | ЛР |
| 1 | Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке | 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 |
|-----------|-----------|--|--------------|
| 1 | 1 | Гигиенические основы физической культуры. Физическая культура в режиме труда и отдыха. | 2 |
| 2 | 1 | Средства, методы и определение уровня развития физических качеств. | 2 |
| 3 | 1 | Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. | 2 |
| 4 | 1 | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 2 |

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС | | | |
|---|--|---------|--------------|
| Подвид СРС | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс | Семестр | Кол-во часов |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение 1 и 2 тестов | 1 ЭУМД №3 с. 3-68 2 ЭУМД №4 с. 3-34 | 6 | 10 |
| Подготовка к зачету | 1 ЭУМД №3 с. 3-68 2 ЭУМД №4 с. 3-34 3 ЭУМД №1 с. 6-440 4 ЭУМД №2 с. 7-210 5 ЭУМД №5 с. 3-58 6 ЭУМД №6 с.6-59 | 6 | 12 |
| Самостоятельные занятия физической культурой для подготовки к сдаче теста-норматива | 1 МПСРС №1, с. 3-37 2 МПСРС №1, с. 3-60 | 6 | 21,75 |
| Подготовка и написание реферата | 1 ЭУМД №3 с. 3-68 2 ЭУМД №4 с. 3-34 3 ЭУМД №1 с. 6-440 4 ЭУМД №2 с. 7-210 5 ЭУМД №5 с. 3-58 6 ЭУМД №6 с.6-59 | 6 | 16 |

6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

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

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

| № КМ | Се-местр | Вид контроля | Название контрольного мероприятия | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов | Учитывается в ПА |
|------|----------|--------------------------|-----------------------------------|-----|------------|--|------------------|
| 1 | 6 | Бонус | Выполнение нормативов ГТО | - | 15 | Выполнение нормативов ВФСК ГТО на золотой знак - 15 баллов Выполнение нормативов ВФСК ГТО на серебряный знак - 10 баллов Выполнение нормативов ВФСК ГТО на бронзовый знак - 5 баллов | зачет |
| 2 | 6 | Промежуточная аттестация | Зачет | - | 5 | Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл). | зачет |
| 3 | 6 | Текущий контроль | Сдача теста-норматива | 35 | 6 | Выполнение теста Купера согласно возрасту и полу (по таблицам оценки): Очень плохо - 1 балл Плохо - 2 балла Удовлетворительно - 3 балла Хорошо - 4 балла | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|------------------|----------------------------------|----|----|---|-------|
| | | | | | | Отлично - 5 баллов Превосходно - 6 баллов | |
| 4 | 6 | Текущий контроль | Тестирование в Электронном ЮУрГУ | 20 | 10 | Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10. Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов. | зачет |
| 5 | 6 | Текущий контроль | Тестирование в Электронном ЮУрГУ | 20 | 10 | Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10. Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов. | зачет |
| 6 | 6 | Текущий контроль | Подготовка реферата | 25 | 4 | 4 балла - выставляется студенту, если студентом показана самостоятельность в постановке проблемы, наличие авторской позиции, самостоятельность суждений, реферат соответствует теме, показано умение работать с литературой, обобщать, анализировать различные точки зрения, систематизировать и структурировать материал, студент владеет терминологией и понятийным аппаратом проблемы, соблюдены требования к оформлению. 3 балла - выставляется студенту, если студентом показана самостоятельность в постановке проблемы, самостоятельность суждений реферат соответствует теме, показано умение работать с литературой, обобщать, анализировать различные точки зрения, но отмечены некоторые неточности в систематизации, студент владеет терминологией, соблюдены требования к оформлению. 2 балла - выставляется студенту, если в реферате студент не полностью раскрыл тему, показал недостаточное умение работать с литературой, неспособность к обобщению материала, соблюдены требования к оформлению. 1 балл - выставляется студенту, если студент не раскрыл тему реферата, не владеет терминологией, отсутствует умение к сопоставлению и анализу различных точек зрения, не соблюдены требования к оформлению. 0 - реферат не сдан | зачет |

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения | Критерии оценивания |
|------------------------------|---|---|
| зачет | Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

6.3. Оценочные материалы

| Компетенции | Результаты обучения | № КМ | | | | | |
|-------------|--|------|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| УК-7 | Знает: средства и методы физической культуры; методики проведения самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности | | | + | + | + | + |
| УК-7 | Умеет: подбирать средства и методы физической культуры для обеспечения активного долголетия | + | + | + | | | + |
| УК-7 | Имеет практический опыт: поддержания оптимального уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | + | + | + | | | |

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) *основная литература:*

Не предусмотрена

б) *дополнительная литература:*

Не предусмотрена

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

Не предусмотрены

г) *методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

1. 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. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2014. - 61 с.

2. Стовба, И. Р. Виды разминок на уроках физического воспитания студентов Метод. указания И. Р. Стовба, Н. В. Столярова; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физвоспитание; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2003. - 38 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. 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. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2014. - 61 с.

2. Стовба, И. Р. Виды разминок на уроках физического воспитания студентов Метод. указания И. Р. Стовба, Н. В. Столярова; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физвоспитание; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2003. - 38 с.

Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы | Наименование ресурса в электронной форме | Библиографическое описание |
|---|---------------------------|---|---|
| 1 | Основная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/70303 |
| 2 | Основная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Морозов, В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] / В.О. Морозов, О.В. Морозов. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 214 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/72665 |
| 3 | Основная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 1 — 2015. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154150 |
| 4 | Основная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 2 — 2020. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154151 |
| 5 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы : учебно-методическое пособие. — Москва : Советский спорт, 2014. — 60 с. — ISBN 978-5-9718-0759-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/69805 |
| 6 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры : учебное пособие / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Москва : Советский спорт, 2005. — 60 с. — ISBN 978-5-9718-0043-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/4085 |

Перечень используемого программного обеспечения:

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

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)
2. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий | № ауд. | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий |
|---------------------------------|-----------|--|
| Практические занятия и семинары | ЛАМ (УСК) | Беговые дорожки, рулетка измерительная, гимнастические коврики, перекладина. секундомер |
| Контроль самостоятельной работы | ЛАМ (УСК) | Беговые дорожки, рулетка измерительная, гимнастические коврики, перекладина. секундомер |
| Зачет, диф.зачет | 305 (ДС) | Столы, стулья |
| Самостоятельная работа студента | 1 (1) | Автоматизированное рабочее место: монитор, системный блок, колонки, мышь, клавиатура, сетевой фильтр. |