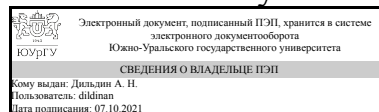


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор филиала
Филиал г. Златоуст



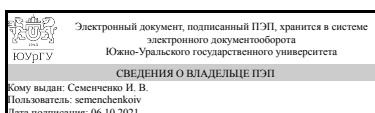
А. Н. Дильдин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.09.00 Физическая культура и спорт
для направления 29.03.04 Технология художественной обработки материалов
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Социально-правовые и гуманитарные науки

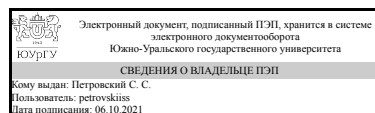
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 29.03.04 Технология художественной обработки материалов, утверждённым приказом Минобрнауки от 22.09.2017 № 961

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



И. В. Семенченко

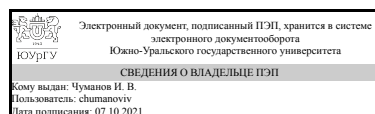
Разработчик программы,
старший преподаватель



С. С. Петровский

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления
д.техн.н., проф.



И. В. Чуманов

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 роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; • знание научно-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; • обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; • приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Для достижения и решения поставленных задач важнейшей составляющей педагогического процесса по физическому воспитанию становится личностно-ориентированное взаимодействие преподавателя и студента на основе дифференцированного и индивидуального подходов в дозировании физической нагрузки.

Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» 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: практический, контрольный. Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): гимнастика (упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности), настольные игры, подвижные игры, спортивные игры, и состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности. 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 |
|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знает: Простейшие методики самооценки работоспособности, применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств. Умеет: Использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств), применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Имеет практический опыт: Владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, повышения своих функциональных и двигательных возможностей. |

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана | Перечень последующих дисциплин, видов работ |
|---|---|
| Нет | 1.О.00 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 трудоёмкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч., 161,25 ч. контактной работы

| 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> | 160 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Лекции (Л) | 16 | 8 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 144 | 24 | 24 | 32 | 32 | 32 |
| Лабораторные работы (ЛР) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i> | 166,75 | 39,75 | 39,75 | 39,75 | 39,75 | 7,75 |
| с применением дистанционных образовательных технологий | 0 | | | | | |
| Развитие и совершенствование физических навыков для сдачи комплекса ГТО | 166,75 | 39,75 | 39,75 | 39,75 | 39,75 | 7,75 |

| | | | | | | |
|--|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Консультации и промежуточная аттестация | 1,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 |
| Вид 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 | Гимнастика, О.Ф.П. | 72 | 0 | 72 | 0 |
| 2 | Спортивные игры | 42 | 0 | 42 | 0 |
| 3 | Подвижные игры | 5 | 0 | 5 | 0 |
| 4 | Настольные игры | 15 | 0 | 15 | 0 |
| 5 | Контрольный раздел | 10 | 0 | 10 | 0 |
| 6 | Теория | 16 | 16 | 0 | 0 |

5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия | Кол-во часов |
|----------|-----------|--|--------------|
| 1 | 6 | Общие понятия теории физической культуры | 2 |
| 2 | 6 | История становления и развития Олимпийского движения, возникновение олимпийских игр. | 2 |
| 3 | 6 | История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. | 2 |
| 4 | 6 | Мышечная система и её функции | 2 |
| 5 | 6 | Основы здорового образа жизни студента ,роль физической культуры в обеспечении здоровья. | 2 |
| 6 | 6 | Средства физической культуры | 2 |
| 7 | 6 | Методы физической культуры | 2 |
| 8 | 6 | Самоконтроль при занятиях физической культурой | 2 |

5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--|--------------|
| 1 | 1 | Гимнастика.Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология Техника безопасности и меры предупреждения травм на занятии по гимнастике, построения, перестроения. | 2 |
| 2-3 | 1 | Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости Ходьба в приседе; Наклоны вперед, назад, вправо, влево; Выпады и полушпагаты; Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; Широкие стойки на ногах; Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах); Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. | 4 |
| 4-5 | 1 | Упражнения на развитие ловкости и координации. Произвольное преодоление простых препятствий; Ходьба по гимнастической скамейке; Воспроизведение заданной игровой позы; Жонглирование малыми предметами; Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.; Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; Равновесия типа «ласточка»; Передвижения на носках, с поворотами и | 4 |

| | | | |
|-------|---|---|---|
| | | подскоками;Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам. | |
| 6 | 1 | Гимнастика. Упражнения с отягощениями и на гимнастических снарядах на большие группы мышц. | 2 |
| 13 | 1 | Гимнастика. Техника безопасности, построения, перестроения, расчет группы, повороты на месте и в движении, упражнения для устранения дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление. | 2 |
| 14-15 | 1 | Гимнастика. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на проверку осанки;Ходьба на носках;Ходьба с заданной осанкой;Ходьба под музыкальное сопровождение;Танцевальные упражнения;Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;Жонглирование на ограниченной опоре;Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. | 4 |
| 16-17 | 1 | Гимнастика. Акробатические упражнения Упоры (присев, лёжа, согнувшись)Седы (на пятках, углом)Группировка, перекаты в группировке Стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги)Кувырок вперёд (назад)«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки элементы танцевальной и хореографической подготовки. Парная акробатика: хвататы, основы балансирования, силовые упражнения. | 4 |
| 18 | 1 | Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости Ходьба в приседе; Наклоны вперёд, назад, вправо, влево; Выпады и полушпагаты; Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой;Широкие стойки на ногах; Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. | 2 |
| 25 | 1 | Гимнастика. Техника безопасности, построения, перестроения, расчет группы, повороты на месте и в движении, упражнения для устранения дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление. | 2 |
| 26-27 | 1 | Упражнения на развитие ловкости и координации. Произвольное преодоление простых препятствий;Ходьба по гимнастической скамейке;Воспроизведение заданной игровой позы;Жонглирование малыми предметами;Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки,перелезание через горку матов и т.д.;Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;Равновесия типа «ласточка»;Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам. | 4 |
| 28-30 | 1 | Гимнастика. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на проверку осанки;Ходьба на носках;Ходьба с заданной осанкой;Ходьба под музыкальное сопровождение;Танцевальные упражнения;Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;Жонглирование на ограниченной опоре;Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. | 6 |
| 31-32 | 1 | Гимнастика. Акробатические упражнения Упоры (присев, лёжа, согнувшись)Седы (на пятках, углом)Группировка, перекаты в группировке Стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги)Кувырок вперёд (назад)«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки элементы танцевальной и хореографической подготовки. Парная акробатика: хвататы, основы балансирования, силовые упражнения. | 4 |
| 41 | 1 | Упражнения на развитие гибкости Ходьба в приседе; Наклоны вперёд, назад, вправо, влево; Выпады и полушпагаты; Высокие взмахи поочередно и | 2 |

| | | | |
|-------|---|--|---|
| | | попеременно правой и левой ногой; Широкие стойки на ногах; Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах); Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. | |
| 42-43 | 1 | Гимнастика. Акробатические упражнения Упоры (присев, лёжа, согнувшись) Седы (на пятках, углом) Группировка, перекаты в группировке Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги) Кувырок вперёд (назад) «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки элементы танцевальной и хореографической подготовки. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения. | 4 |
| 44-45 | 1 | Гимнастика. Упражнения с отягощения ми и на гимнастических снарядах на большие группы мышц. | 4 |
| 46 | 1 | Гимнастика. Упражнения с отягощения ми и на гимнастических снарядах на большие группы мышц. | 2 |
| 47 | 1 | Упражнения на развитие ловкости и координации. Произвольное преодоление простых препятствий; Ходьба по гимнастической скамейке; Воспроизведение заданной игровой позы; Жонглирование малыми предметами; Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.; Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; Равновесия типа «ласточка»; Передвижения на носках, с поворотами и подскоками; Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам. | 2 |
| 57 | 1 | Техника безопасности и меры предупреждения травм на занятии по гимнастике, построения, перестроения. | 2 |
| 58-60 | 1 | Упражнения на развитие гибкости Ходьба в приседе; Наклоны вперёд, назад, вправо, влево; Выпады и полушпагаты; Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; Широкие стойки на ногах; Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах); Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. | 6 |
| 61-63 | 1 | Упражнения на развитие ловкости и координации. Произвольное преодоление простых препятствий; Ходьба по гимнастической скамейке; Воспроизведение заданной игровой позы; Жонглирование малыми предметами; Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.; Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; Равновесия типа «ласточка»; Передвижения на носках, с поворотами и подскоками; Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам. | 6 |
| 64-65 | 1 | Гимнастика. Упражнения с отягощения ми и на гимнастических снарядах на большие группы мышц. | 4 |
| 8-10 | 2 | Спортивные игры (настольный теннис). Иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет. свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно вы-полнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикаль-ное направление отскока мяча. | 6 |
| 20-22 | 2 | Спортивные игры (настольный теннис) Двухсторонняя игра . | 6 |
| 34-35 | 2 | Спортивные игры (настольный теннис). Выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балан-сом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне | 4 |

| | | | |
|-------|---|---|---|
| | | плеч, выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержания мяча в игре. | |
| 36-38 | 2 | Спортивные игры (настольный теннис) Двухсторонняя игра . | 6 |
| 50-51 | 2 | Спортивные игры (настольный теннис). выполнять удары накатоном справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа - слева; водить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат, три розыгрыша очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча. | 4 |
| 52-53 | 2 | Спортивные игры (настольный теннис) Двухсторонняя игра . | 4 |
| 54 | 2 | Спортивные игры (настольный теннис) свободно перемещаться по всей игровой площадке у стола вправо-влево на 2-4 шага, вперед-назад и по диагонали на 2-3 шага, выходить к короткому мячу, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений, уметь вести счет во время соревнований. Двухсторонняя игра в парах. | 2 |
| 67-68 | 2 | Спортивные игры (настольный теннис) Двухсторонняя игра в парах. Спортивные игры (настольный теннис) свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими студентами в позициях «соперничество» и «сотрудничество» , уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет. | 4 |
| 69-71 | 2 | Спортивные игры (настольный теннис) Двухсторонняя игра | 6 |
| 11 | 3 | Подвижные игры | 1 |
| 23 | 3 | Подвижные игры | 1 |
| 39 | 3 | Подвижные игры | 1 |
| 55 | 3 | Подвижные игры | 1 |
| 72 | 3 | Подвижные игры | 1 |
| 12 | 4 | Настольные игры (шашки) Начальное положение фигур Правила шашечной игры. Начало партий: «Городская партия», «Обратная городская партия». | 3 |
| 24 | 4 | Настольные игры (шашки) двухсторонняя игра. | 3 |
| 40 | 4 | Настольные игры (шахматы) Правила шахматной игры. Ходы фигур. Взятие фигур. Шах и мат. Ничья. Рокировка. Бой и защита. Размен. Сравнительная сила фигур. | 3 |
| 56 | 4 | Настольные игры (шахматы) двухсторонняя игра. | 3 |
| 73 | 4 | Настольные игры двухсторонняя игра. | 3 |
| 7 | 5 | Оценить уровень сформированных двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях , методические знания и умения. | 2 |
| 19 | 5 | Оценить уровень сформированных двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях и методические знания и умения. | 2 |
| 33 | 5 | Оценить уровень сформированных двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях и методические знания и умения. | 2 |
| 48 | 5 | Оценить уровень сформированных двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях и методические знания и умения. | 2 |
| 66 | 5 | Оценить уровень сформированных двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях и методические знания и умения. | 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 |
| Развитие и совершенствование физических навыков для сдачи комплекса ГТО | Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил. | 2 | 39,75 |
| Развитие и совершенствование физических навыков для сдачи комплекса ГТО | Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил. | 3 | 39,75 |
| Развитие и совершенствование физических навыков для сдачи комплекса ГТО | Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил. | 5 | 7,75 |
| Развитие и совершенствование физических навыков для сдачи комплекса ГТО | Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил. | 1 | 39,75 |
| Развитие и совершенствование | Петровский, С. С. Физическая культура : | 4 | 39,75 |

| | | | |
|--|--|--|--|
| физических навыков для сдачи комплекса ГТО | основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паных ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил. | | |
|--|--|--|--|

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-мestr | Вид контроля | Название контрольного мероприятия | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов | Учитывается в ПА |
|------|----------|--------------------------|-----------------------------------|-----|------------|--|------------------|
| 1 | 1 | Текущий контроль | Практическое занятие | 80 | 80 | Одно занятие 5 баллов. | зачет |
| 2 | 1 | Промежуточная аттестация | Контрольные тесты | 60 | 40 | В зависимости от успешности сдачи теста. | зачет |

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения | Критерии оценивания |
|------------------------------|----------------------|---|
| зачет | Подсчет баллов. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет | Подсчет баллов. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет | Подсчет баллов. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет | Подсчет баллов. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет | Подсчет баллов. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

6.3. Оценочные материалы

| Компетенции | Результаты обучения | № КМ | |
|-------------|---|------|---|
| | | 1 | 2 |
| УК-7 | Знает: Простейшие методики самооценки работоспособности, применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств. | + | + |
| УК-7 | Умеет: Использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств), применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. | + | + |
| УК-7 | Имеет практический опыт: Владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, повышения своих | + | + |

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2004. - 479 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - (Педагогические специальности).

б) дополнительная литература:

1. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для вузов по физ. культуре / В. И. Дубровский. - М. : Владос, 2003. - 509 с. : ил. - (Учебник для вузов).
2. Дубровский, В. И. Спортивная медицина [Текст] : учеб. для вузов по пед. специальностям / В. И. Дубровский. - 3-е изд., доп. - М. : Владос, 2005. - 528 с. : ил. - (Учебник для вузов).

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

1. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура [Электронный ресурс]: журн. / Юж.-Урал. гос. ун-т. – Электрон. дан. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2012 – 2015. – Режим доступа: <http://vestnik.susu.ru/linguistics>

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Паныч, Р. Б. Горные лыжи студентов [Текст] : учеб. пособие / Р. Б. Паныч, А. С. Сидунова; под ред. В. А. Журавлевой; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 49 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы | Наименование ресурса в электронной форме | Библиографическое описание |
|---|---------------------|---|---|
| 1 | Основная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Потовская Е.С., Шилько В.Г. Атлетическая гимнастика. Учебно-методическое пособие https://e.lanbook.com/book/44215#authors |

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

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 | 109 (4) | Спортивный зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Пресс-дуга – 1 шт. Министеппер – 1 шт. Магнитный велоэллипсид – 1 шт. Скамейка гимнастическая – 4 шт. Стол для настольного тенниса – 3 шт. Шведская стенка – 6 шт. Коврик гимнастический – 20 шт. Скакалка – 30 шт. Джим-флексор – 1 шт. Весы напольные – 2 шт. |