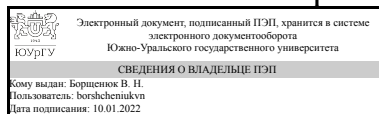


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор филиала
Филиал г. Нижневартовск



В. Н. Борщенок

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.19.00 Физическая культура и спорт
для направления 38.03.01 Экономика

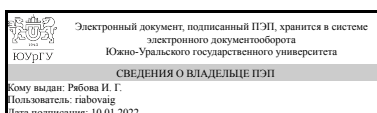
уровень Бакалавриат

форма обучения очная

кафедра-разработчик Гуманитарные, естественно-научные и технические дисциплины

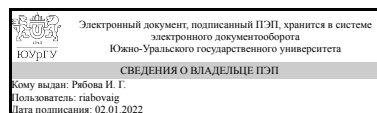
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 954

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



И. Г. Рябова

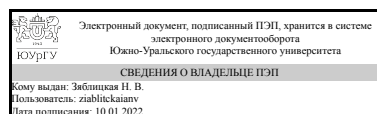
Разработчик программы,
к.филос.н., доц., заведующий
кафедрой



И. Г. Рябова

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления
д.экон.н., доц.



Н. В. Зяблицкая

Нижневартовск

1. Цели и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 жизни и профессиональной деятельности. Задачи дисциплины: • понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; • знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни • формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; • овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; • создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Краткое содержание дисциплины

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

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знает: - способы контроля, оценки, коррекции физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре |

| | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Умеет: - осуществлять медико-биологический контроль состояния организма при проведении самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, использовать систему физических упражнений для профессионально-личностного развития, психофизического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни</p> <p>Имеет практический опыт: - применения методов и средств контроля с целью диагностики индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности для успешного выполнения определенных профессиональных действий</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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 трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч., 289,25 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> | 288 | 64 | 64 | 64 | 64 | 32 |
| Лекции (Л) | 16 | 8 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 272 | 56 | 56 | 64 | 64 | 32 |
| Лабораторные работы (ЛР) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i> | 38,75 | 7,75 | 7,75 | 7,75 | 7,75 | 7,75 |
| с применением дистанционных образовательных технологий | 0 | | | | | |
| Теоретическая подготовка по разделам дисциплины. | 38,75 | 7,75 | 7,75 | 7,75 | 7,75 | 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 | легкая атлетика | 84 | 0 | 84 | 0 |
| 2 | настольный теннис | 58 | 0 | 58 | 0 |
| 3 | лыжная подготовка | 32 | 0 | 32 | 0 |
| 4 | атлетическая подготовка | 114 | 16 | 98 | 0 |

5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия | Кол- во часов |
|-------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1 | 4 | Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств Совершенствование технических приемов игры в теннис. Официальные правила игры. Учебные игры. Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д. | 4 |
| 2 | 4 | Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств Совершенствование технических приемов игры в теннис. Официальные правила игры. Учебные игры. Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д. | 4 |
| 3 | 4 | Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств Совершенствование технических приемов игры в теннис. Официальные правила игры. Учебные игры. Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д. | 4 |
| 4 | 4 | Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств Совершенствование технических приемов игры в теннис. Официальные правила игры. Учебные игры. Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д. | 4 |

5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара | Кол-во часов |
|-----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1-3 | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств. | 6 |
| 4-6 | 1 | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств. | 6 |
| 7-9 | 1 | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств. | 6 |
| 10 | 1 | Контрольный норматив по бегу. Развитие физических качеств. | 2 |
| 11-13 | 1 | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств. | 6 |
| 14-16 | 1 | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально-беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств. | 6 |
| 17-18 | 1 | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств. | 4 |
| 19-21 | 1 | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств. | 6 |
| 22-24 | 1 | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств. | 6 |
| 25-27 | 1 | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств. | 6 |
| 28-30 | 1 | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально-беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств | 6 |
| 31-33 | 1 | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств | 6 |
| 34-36 | 1 | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств | 6 |
| 37-39 | 1 | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств | 6 |
| 40-42 | 1 | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств | 6 |
| 43-45 | 2 | Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры. | 6 |
| 46-47 | 2 | Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры. | 4 |
| 48-50 | 2 | Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры. | 6 |
| 51-53 | 2 | Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры. | 6 |
| 54 | 2 | Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и | 2 |

| | | | |
|---------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| | | слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры. | |
| 55-57 | 2 | Совершенствование технических приемов игры в теннис. Учебные игры. | 6 |
| 58 | 2 | Совершенствование технических приемов игры в теннис. Учебные игры. | 2 |
| 59 | 2 | Контрольные нормативы по ОФП | 2 |
| 60-62 | 2 | Совершенствование техниких действий в теннисе. Учебные игры. | 6 |
| 63-65 | 2 | Совершенствование техниких действий в теннисе. Учебные игры. | 6 |
| 66-68 | 2 | Совершенствование техниких действий в теннисе. Учебные игры. | 6 |
| 69-71 | 2 | Совершенствование технических приемов игры в теннис. Учебные игры. | 6 |
| 72-74 | 3 | Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. | 6 |
| 75-77 | 3 | Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. | 6 |
| 78 | 3 | Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. | 2 |
| 79-81 | 3 | Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. | 6 |
| 82-84 | 3 | Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. | 6 |
| 85-87 | 3 | Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. | 6 |
| 88-90 | 4 | Контрольные нормативы по ОФП | 6 |
| 91-93 | 4 | Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д. | 6 |
| 94-96 | 4 | Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д. | 6 |
| 97-99 | 4 | Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д. | 6 |
| 100-102 | 4 | Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д. | 6 |
| 103-105 | 4 | Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров, беговых дорожек и т.д. | 6 |
| 106-108 | 4 | Атлетическая подготовка. Контрольные нормативы по ОФП. | 6 |
| 109-111 | 4 | Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, | 6 |

| | | | |
|---------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| | | велотренажеров и т.д. | |
| 112-114 | 4 | Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д. | 6 |
| 115-117 | 4 | Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д. | 6 |
| 118-120 | 4 | Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д. | 6 |
| 121-122 | 4 | контрольные нормативы по ОФП. | 4 |
| 123-125 | 4 | Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д. | 6 |
| 126-128 | 4 | Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д. | 6 |
| 129-131 | 4 | Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д. | 6 |
| 132-134 | 4 | Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д. | 6 |
| 135-134 | 4 | Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д. | 4 |

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС | | | |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|
| Подвид СРС | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс | Семестр | Кол-во часов |
| | | | |

| | | | |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|
| Теоретическая подготовка по разделам дисциплины. | <p>1. Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов. [Электронный ресурс] / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2005. — 60 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/4085</p> <p>2. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся : учеб. пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2007. — 288 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/9150.</p> <p>3. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 http://znanium.com.</p> | 4 | 7,75 |
| Теоретическая подготовка по разделам дисциплины. | <p>1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.</p> <p>2. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 http://znanium.com</p> | 3 | 7,75 |
| Теоретическая подготовка по разделам дисциплины. | <p>Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 http://znanium.com</p> | 2 | 7,75 |
| Теоретическая подготовка по разделам дисциплины. | <p>1. Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов. [Электронный ресурс] / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2005. — 60 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/4085</p> <p>2. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся : учеб. пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2007. — 288 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/9150.</p> <p>3. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 http://znanium.com.</p> | 5 | 7,75 |
| Теоретическая подготовка по разделам дисциплины. | <p>Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. -</p> | 1 | 7,75 |

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 | Семестр | Вид контроля | Название контрольного мероприятия | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов | Учитывается в ПА |
|------|---------|--------------------------|-----------------------------------|-----|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 | 1 | Промежуточная аттестация | практические занятия | - | 15 | 1. начисление 1 балл за практические занятия; | зачет |
| 2 | 1 | Текущий контроль | практические занятия | 65 | 100 | 1. начисление 1 балл за практические занятия; 2. сдача контрольных нормативов по разделам программы 3. премиальные баллы: - 100 % посещение занятий - 5 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 5 баллов; - участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов; - систематические занятия физической культурой - 5 баллов. | зачет |
| 3 | 2 | Промежуточная аттестация | практические занятия | - | 12 | 1. начисление 1 балл за практические занятия; | зачет |
| 4 | 2 | Текущий контроль | практические занятия | 65 | 90 | 1. начисление 1 балл за практические занятия; 2. сдача контрольных нормативов по разделам программы 3. премиальные баллы: - 100 % посещение занятий - 5 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 5 баллов; - участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов; - систематические занятия физической культурой - 5 баллов. | зачет |
| 5 | 3 | Промежуточная аттестация | практические занятия | - | 15 | 1. начисление 1 балл за практические занятия; | зачет |
| 6 | 3 | Текущий контроль | практические занятия | 65 | 100 | 1. начисление 1 балл за практические занятия; 2. сдача контрольных нормативов по разделам программы 3. премиальные баллы: | зачет |

| | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|----------------------|----|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - 100 % посещение занятий - 5 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 5 баллов; - участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов; - систематические занятия физической культурой - 5 баллов. | |
| 7 | 4 | Промежуточная аттестация | практические занятия | - | 15 | 1. начисление 1 балл за практические занятия; | зачет |
| 8 | 4 | Текущий контроль | практические занятия | 65 | 99 | 1. начисление 1 балл за практические занятия; 2. сдача контрольных нормативов по разделам программы 3. премиальные баллы: <ul style="list-style-type: none"> - 100 % посещение занятий - 5 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 5 баллов; - участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов; - систематические занятия физической культурой - 5 баллов. | зачет |
| 9 | 5 | Промежуточная аттестация | практические занятия | - | 15 | 1. начисление 1 балл за практические занятия; | зачет |
| 10 | 5 | Текущий контроль | практические занятия | 65 | 100 | 1. начисление 1 балл за практические занятия; 2. сдача контрольных нормативов по разделам программы 3. премиальные баллы: <ul style="list-style-type: none"> - 100 % посещение занятий - 5 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 5 баллов; - участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов; - систематические занятия физической культурой - 5 баллов. | зачет |

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

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

6.3. Оценочные материалы

| Компетенции | Результаты обучения | № КМ | | | | | | | | | |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| УК-7 | Знает: - способы контроля, оценки, коррекции физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| УК-7 | Умеет: - осуществлять медико-биологический контроль состояния организма при проведении самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, использовать систему физических упражнений для профессионально-личностного развития, психофизического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| УК-7 | Имеет практический опыт: - применения методов и средств контроля с целью диагностики индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности для успешного выполнения определенных профессиональных действий | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

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. Методические рекомендации для обучающихся очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата по освоению дисциплин «Физическая культура и спорт», «Физическая культура»: / сост. Н. А. Самоловов - Ниж-невартовск, 2016. – 24 с.

2. Физическая культура: техника безопасности и профилактика травматизма: учебное пособие / сост.: Н.А. Самоловов, Н.В. Самоловова. – 2 – е изд., доп. – Нижневартовск., 2021. – 75 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Методические рекомендации для обучающихся очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата по освоению дисциплин «Физическая культура и спорт», «Физическая культура»: / сост. Н. А. Самоловов - Ниж-невартовск, 2016. – 24 с.

Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы | Наименование ресурса в электронной форме | Библиографическое описание |
|---|----------------|------------------------------------------|----------------------------|
| | | | |

| | | | |
|---|---------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Дополнительная литература | Учебно-методические материалы кафедры | 1. Физическая культура: техника безопасности и профилактика травматизма: учебное пособие / сост.: Н.А. Самоловов, Н.В. Самоловова. – 2 –е изд., доп. – Нижневартковск:, 2021. – 75 с. https://dspace.susu.ru/xmlui/ |
| 2 | Основная литература | Электронно-библиотечная система Znanium.com | 3. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. http://znanium.com/ |
| 3 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов. [Электронный ресурс] / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2005. — 60 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/4085 |
| 4 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся : учеб. пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2007. — 288 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/9150 |
| 5 | Основная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | 1. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 300 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/6982 |
| 6 | Основная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 http://znanium.com http://e.lanbook.com/book/9150 |

Перечень используемого программного обеспечения:

1. 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 | | Автомат - макет АКМ – 1ед.; Атлетик жим (тренажер для голени, в положении сидя) – 1 ед.; Атлетик - тяга (тренажер для мышц спины Пулемет) -1ед.; Велоэргометр Vision E1500 Deluxe 2009 – 1ед.; Вибромассажер электрический -1 ед.; Гимнастическая стенка с турником (металлическая) – 2ед.; Гриф гнутый – 1ед.; Гриф прямой олимпийский - 2ед.; Гриф прямой тренировочный – 1 ед., Мяч SPALDING– 1 ед.; Пирамида для гантелей– 1 ед.; Скамья -3 ед.; Скамья гимнастическая– 1 ед.; Степпер Nozizon Dynamic 208 -1 ед.; Стойка для приседаний со штангой-1ед.; Стойка для штанги-1ед.; Стол для настольного тенниса с сеткой- 3 ед.; Стол теннисный складной Family 16 (синий)- 1ед.; Супержим (жим ногами универсальный)- 1ед.; Тренажер для бицепса (парта)- 1ед.; Тренажер для кистей рук-1ед.; Тренажер для мышц спины и пресса с гидравлическим |

| | |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | приводом R-1-1 ед.; Тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра МВ-1 ед.; Тренажер для сгибателей бедра на свободных весах-1 ед.; Тренажер для спины (стоя под углом) ПС48-1 ед.; Тренажер Римский стул-1ед.; Турник -1ед.; Турник - брусья навесной-1ед.; Тяга универсальная (на плитках) -1ед.; Эллиптический эргометр-1ед. |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|