

ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета
Филиал г. Миасс
Машиностроительный

_____ Д. В. Чебоксаров
05.06.2018

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к ОП ВО от 27.06.2018 №007-03-1962**

дисциплины Б.1.01 Физическая культура
для направления 27.03.02 Управление качеством
уровень бакалавр **тип программы** Бакалавриат
профиль подготовки
форма обучения заочная
кафедра-разработчик Социально-гуманитарные и правовые дисциплины

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 27.03.02 Управление качеством, утверждённым приказом Минобрнауки от 09.02.2016 № 92

Зав.кафедрой разработчика,
к.ист.н., доц.
(ученая степень, ученое звание)

_____ 04.06.2018
(подпись)

Р. Ф. Зорина

Разработчик программы,
старший преподаватель
(ученая степень, ученое звание,
должность)

_____ 02.06.2018
(подпись)

В. Л. Ившин

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета разработчика
д.юрид.н., проф.
(ученая степень, ученое звание)

_____ (подпись)

С. Г. Соловьев

Зав.выпускающей кафедрой Техническая механика и естественные науки
к.техн.н., доц.
(ученая степень, ученое звание)

_____ 04.06.2018
(подпись)

Е. Н. Слесарев

Миасс

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.

Краткое содержание дисциплины

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-ценостного 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.

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, как в дозировании физической нагрузки, так и в выборе средств физкультурно-спортивной деятельности.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНЫ)
OK-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать:- основы физической культуры и здорового образа жизни; - простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; - основы методики составления самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью; - методику индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств; - основы методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-

	<p>прикладной физической подготовки; - методику проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.</p>
	<p>Уметь:- выполнить требования практических разделов программы по общефизической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовке; - повышать уровень своих функциональных и двигательных способностей; - использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств); - самостоятельно, целенаправленно и творчески воспроизводить основные методы и способы формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта; - применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, состоянием здоровья и физического развития, владеть методами оценки и коррекции осанки и телосложения, методами самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта; - применять методы регулирования психического (эмоционального) состояния и использовать средства и методы мышечной релаксации при занятиях физической культурой и спортом; - составлять индивидуальные программы по физическому самовоспитанию и проводить простейшие самостоятельные занятия физическими упражнениями с гигиенической, оздоровительной, рекреационной, восстановительной и тренировочной направленностью.</p>
	<p>Владеть:- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, с целью развития и совершенствования психофизических способностей и качеств для приобретения личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности, повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения личных жизненных и профессиональных целей.</p>

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.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		6	
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72	
Аудиторные занятия	8	8	
Лекции (Л)	0	0	
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	8	8	
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	
Самостоятельная работа (СРС)	64	64	
ВЫПОЛНЕНИЕ 2 И 3 РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ	64	64	
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	Теоретический	0	0	0	0
2	Практический	4	0	4	0
3	Контрольный	4	0	4	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
НЕ ПРЕДУСМОТРЕНЫ	1	НЕ ПРЕДУСМОТРЕНЫ	0

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	0
2	1	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	0
3	1	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	0
4	2	Гимнастика. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног	1
5	2	Гимнастика. О.Р.У. для формирования осанки и на расслабление. Гимнастика. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации	1

6	2	Гимнастика. Построения, перестроения, упражнения с элементами спорт. танцев. Гимнастика. Упражнения с отягощениями, на гимн. снарядах	1
7	2	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в гимнастических упражнениях. Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта.	0
8	2	Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции. Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование.	1
9	2	Лёгкая атлетика. Спец. беговые упражнения, эстафетный бег	0
10	2	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения, кроссовый бег до 20 мин	0
11	2	Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 60 мЛёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 60-100 м. Социально-биологические основы адаптации организма чело-века к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания (часть 1)	0
12	2	Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 100-150 м. Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 200-600 м	0
13	2	Лёгкая атлетика. Повторный бег различной интенсивности: муж.-3-5 км., жен.-2-3 км	0
14	2	Лёгкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин., переменный бег на отрезках 100-300 м	0
15	2	Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции: муж.-3 км., жен.-2 км., техника высокого старта, стартовое ускорение	0
16	2	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в легкоатлетических упражнениях	0
17	2	Социально-биологические основы адаптации организма чело-века к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания (часть 2)	0
18	2	Социально-биологические основы адаптации организма чело-века к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания (часть 3)	0
19	2	Лыжный спорт. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок	0
20	2	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход	0
21	2	Лыжный спорт. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах. Лыжный спорт. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом.	0
22	2	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностьюЛыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж-5 км, жен.-3 км	0
23	2	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в беге на лыжах.Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	0
24	2	Плавание. Специальные упражнения на сухе и на водеПлавание. Кроль на груди (положение тела, движения рук, ног). Повороты.	0
25	2	Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений). Плавание. Браss (положение тела, движения рук и ног).	0
26	2	Плавание. Браss (дыхание, общая координация движений). Повороты	0
27	2	Плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты	0
28	2	Плавание. Прохождение отрезков 50-100 м с соревновательной скоростью	0
29	2	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в плавании	0

30	2	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.	0
31	2	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторон-няя игра.	0
32	2	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в спортивных играх	0
33	2	Спортивные игры футбол. Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.	0
34	2	Спортивные игры волейбол. Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.	0
35	2	Спортивные игры баскетбол. Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.	0
36	2	Спортивные игры футбол. Двусторонняя игра.	0
37	2	Спортивные игры волейбол. Двусторонняя игра.	0
38	2	Спортивные игры баскетбол. Двусторонняя игра.	0
39	2	Спортивные игры	0
40	2	Спортивные игры	0
41	2	Спортивные игры	0
42	2	Спортивные игры	0
43	2	Спортивные игры	0
44	2	Спортивные игры	0
45	2	Спортивные игры	0
46	2	Спортивные игры	0
47	2	Спортивные игры	0
48	2	Спортивные игры	0
49	2	Спортивные игры	0
50	2	Спортивные игры	0
51	2	Спортивные игры	0
52	2	Спортивные игры	0
53	3	Гимнастика	1
54	3	Лёгкая атлетика	1
55	3	Лыжные гонки	0
56	3	Плавание	0
57	3	Спортивные игры	0
58	3	Подготовка к экзамену	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС		
Вид работы и содержание задания	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)	Кол-во часов
ВЫПОЛНЕНИЕ 2 И 3 РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ	1. Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / Б. А. Карпушин. – Электрон. дан. – М. : Сов. спорт, 2013. – 303 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/view/book/69829/ . – Загл. с экрана.	64

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Использование проблемноориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук	Практические занятия и семинары	Использование знаний по физике, анатомии, биологии и других наук (понятий «траектория», «инерция», «ускорение» и др.) при изучении практического раздела по темам «Гимнастика», «Легкая атлетика».	2

Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: нет

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
Практический	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в гимнастических упражнениях, подтягивание на перекладине (кол-во раз), наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.), прыжки через скакалку (30 сек.).	1

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в гимнастических упражнениях, подтягивание на перекладине (кол-во раз), наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.), прыжки через скакалку (30 сек.).	Подтягивание из виса на высокой перекладине юноши. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине девушки (количество раз).	Отлично: юноши 13 раз и более, девушки 20 раз и более. Хорошо: юноши 10 раз, девушки 15 раз. Удовлетворительно: юноши 9 раз, девушки 10 раз. Неудовлетворительно: юноши менее 9 раз,

	девушки менее 10 раз
--	----------------------

7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в гимнастических упражнениях, подтягивание на перекладине (кол-во раз), наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.), прыжки через скакалку (30 сек.).	

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

a) основная литература:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для вузов / Ю.И.Евсеев.- 4-е изд.- Ростов-на-Дону:Феникс, 2008.- 378 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.- 6-е изд., стер.- М.: Академия, 2008.-480 с.

б) дополнительная литература:

1. Физическая культура: учебник и практикум для академ. бакалавриата /А.Б.Муллер и др.- М.:Юрайт, 2016.- 424 с
2. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для академ. бакалавриата / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов.- М.:Юрайт, 2015.- 493 с.

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

1. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура [Электронный ресурс] / Юж.-Урал. гос. ун-т. – Электрон. дан. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2012 – . – Режим доступа: <http://vestnik.susu.ru/edu>
2. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] : науч.-метод. журн. / Воронеж. гос. пед. ун-т. – Воронеж : Изд-во ВГПУ, 2010 – . – Режим доступа: http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337. – Загл. с экрана

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Физическая культура : учебо-методический комплекс дисциплины / Сост. В. Л. Ившин. - Миасс : ЭТФ ЮУрГУ, 2004. - 28 с

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

2. Физическая культура : учебо-методический комплекс дисциплины / Сост. В. Л. Ившин. - Миасс : ЭТФ ЮУрГУ, 2004. - 28 с

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид	Наименование разработки	Наименование	Доступность
---	-----	-------------------------	--------------	-------------

	литературы		ресурса в электронной форме	(сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / свободный доступ)
1	Основная 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. - Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2015 + электрон. текстовые дан.	Электронный архив ЮУрГУ	Интернет / Свободный
2	Основная литература	Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 280 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/10846	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
3	Основная литература	Естественно-научные основы физической культуры и спорта. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 456 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/51921 — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
4	Дополнительная литература	Корольков, В. В. Правовые основы физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие [Электрон. текстовые дан.] / В. В. Корольков. - Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2012	Электронный архив ЮУрГУ	Интернет / Свободный
5	Дополнительная литература	Яшин, В.Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2011. — 128 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/3758	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
6	Дополнительная литература	Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни: руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Теревинф, 2015. — 273 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/64298	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
7	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Руководство к самостоятельной работе студентов. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 167 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/56688 — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
8	Методические пособия для преподавателя	Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в	Электронно-библиотечная система	Интернет / Авторизованный

	системе современного общего образования. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2016. — 353 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/85989	Издательства Лань	
--	---	----------------------	--

9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

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

Перечень используемых информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предоставленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	116 (3)	Ворота с сеткой передвижные металлические (футбол) Стойки мобильные (баскетбол) – 2 шт. Стойки передвижные без крепления к полу (волейбол) – 2 шт. Табло универсальное (баскетбол, футбол, волейбол) Сетка разделительная (волейбол)
Практические занятия и семинары	124 (3)	Гак машина – 1 шт. Гантельный ряд 12-50 кг – 1 шт. Голень сидя – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Диски обрезиненные – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Жим ногами углом 45 градусов – 1 шт. Комбинированный станок – 1 шт. Машина Смита – 1 шт. Рамка для приседания – 1 шт. Рычажная тяга – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для жима сидя – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима под углом вверх – 1 шт. Скамейка для пресса регулируемая – 1 шт. Скамейка для приседания – 1 шт. Скамейка регулируемая – 2 шт. Скамейка Скотта – 1 шт. Станок для разгибания спины – 1 шт. Стойка под грифы – 1 шт. Стойка под диски – 1 шт. Стойка с набором гантелей – 1 шт. Т-образная тяга – 1 шт. Тренажер для мышц груди и задних дельт – 1 шт.
Практические занятия и семинары	204 (3)	Бицепс-машина – 1 шт. Блок для мышц спины (верхняя тяга) – 2 шт. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 2 шт. Блочная рамка – 1 шт. Блочная рамка одинарная – 1 шт. Голень-машина сидя – 1 шт. Голень-машина стоя – 1 шт. Грудь-машина – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Комбинированный станок с разгрузением – 2 шт. Рычажная тяга сидя – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Твистер машина – 1 шт. Тренажер для кистей рук – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-разгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-гибатель – 1 шт. Тренажер для мышц брюшного пресса – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Тренажер для ягодичных, приводящих и отводящих мышц бедра стоя – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Трицепс машина (французский жим) – 1 шт.
Практические занятия и семинары	207 (3)	Велотренажер – 1 шт

