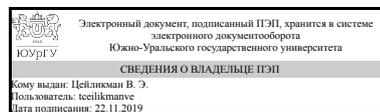


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Высшая медико-биологическая
школа



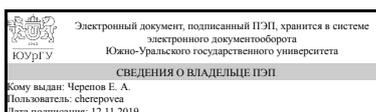
В. Э. Цейликман

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА к ОП ВО от 26.06.2019 №007-03-2010

дисциплины ЭД.1.01 Физическая культура и спорт
для направления 19.03.01 Биотехнология
уровень бакалавр тип программы Академический бакалавриат
профиль подготовки Пищевая и биотехнология
форма обучения очная
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

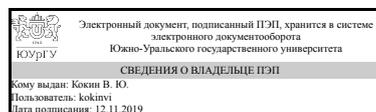
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология, утверждённым приказом Минобрнауки от 11.03.2015 № 193

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



Е. А. Черепов

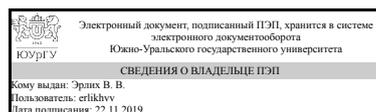
Разработчик программы,
к.пед.н., доц., доцент



В. Ю. Кокин

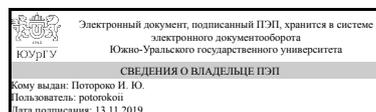
СОГЛАСОВАНО

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



В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой
Пищевые и биотехнологии
д.техн.н., проф.



И. Ю. Потороко

Челябинск

1. Цели и задачи дисциплины

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

Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» 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: теоретический, практический и контрольный. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре (осваивается на практических занятиях). Содержит следующий перечень основных тем: - социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре; - социальные и биологические основы физической культуры; - здоровый образ и стиль жизни студентов; - психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры; - методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями; - общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики), лыжные гонки, плавание, спортивные игры. Состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию

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

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: 1. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
	Уметь: Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	Владеть: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Б.1.01.01 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., 364 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	364	73	73	73	73	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	324	72	72	72	72	36
Лекции (Л)	0	0	0	0	0	0

Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	324	72	72	72	72	36
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	40	1	1	1	1	36
Изучение темы "Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре"	1	1	0	0	0	0
Изучение темы "Социальные и биологические основы физической культуры"	1	0	1	0	0	0
Изучение темы "Здоровый образ и стиль жизни студентов"	1	0	0	1	0	0
Изучение темы "Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности"	1	0	0	0	1	0
Изучение темы "Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями" - мотивация и направленность самостоятельных занятий студентов	2	0	0	0	0	2
Изучение темы "Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями" - выбор систем физических упражнений и видов спорта для самостоятельных занятий	2	0	0	0	0	2
Изучение темы "Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями" - организация самостоятельных занятий	2	0	0	0	0	2
Изучение темы "Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями" - врачебный контроль и самоконтроль на самостоятельных занятиях, профилактика травматизма в самостоятельных занятиях, гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий	6	0	0	0	0	6
Изучение темы "Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе" - физические качества и их воспитание	10	0	0	0	0	10
Изучение темы "Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе" - спортивная подготовка студентов в образовательном процессе, спортивные соревнования и их разновидности.	8	0	0	0	0	8
Изучение темы "Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе" - основные средства и методы спортивной тренировки, её планирование и построение	6	0	0	0	0	6
Вид итогового 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	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики)	138	0	138	0
2	Методический практикум	16	0	16	0
3	Льжные гонки	48	0	48	0
4	Фитнес (атлетическая гимнастика - муж., шейпингн - жен.)	58	0	58	0
5	Спортивные игры	64	0	64	0

5.1. Лекции

Не предусмотрены

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
2-3	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта.	4
4-5	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции.	4
6-7	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции	4
8-9	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Сдача контрольных нормативов – бег на 100 и 1000 м, прыжок в дл. с места (для определения уровня физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников).	4
10-11	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование.	4
12	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Кроссовый бег до 20 мин.	2
13-14	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег переменной интенсивности до 3-х км.	4
15-16	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 3-х км.	4
17-18	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Фартлек до 3 км.	4
19-20	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Кроссовый бег в равномерном темпе до 3-х км.	4
62	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. 12-ти минутный тест К. Купера	2
63	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Эстафетный бег.	2
64-65	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Эстафетный бег.	4
66	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости,	2

		координацию. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 200-600 м.	
67-68	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 100-150 м.	4
69-70	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 60 м.	4
71-72	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую и функциональную подготовленность в легкоатлетических и гимнастических упражнениях.	4
73-74	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта.	4
75-76	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции.	4
77	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование.	2
78-79	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 60 м	4
80	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. 12-ти минутный тест К. Купера	2
81-82	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 200-600 м.	4
83-84	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий.	4
85	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий.	2
86-87	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастике, лёгкой атлетике и методические знания и умения.	4
132-133	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий.	4
134-135	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Эстафетный бег.	4
136	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. 12-ти минутный тест К. Купера	2
137-138	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 200-600 м	4

139-140	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 150-200 м.	4
141-142	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 60-100 м.	4
143-144	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в лёгкой атлетике, гимнастике и методические знания и умения.	4
145-146	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта.	4
147	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции.	2
148	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование.	2
149-150	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Специальные беговые упражнения, эстафетный бег.	4
151	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. 12-ти минутный тест К. Купера.	2
152	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий.	2
153	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий.	2
154-155	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях, лёгкой атлетике.	4
1	2	Вводное занятие. Беседа "Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре".	2
34-35	2	Социальные и биологические основы физической культуры (часть 1,2). Методы организации индивидуальных занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.	4
36	2	Здоровый образ и стиль жизни студентов. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	2
49	2	Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры. Методы самооценки работоспособности, утомления, усталости, регулирования психоэмоционального состояния, мышечной релаксации.	2
97	2	Оценить методические знания и умения при самоконтроле за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): ортостатическая, клиностатическая, Гарвардский степ-тест и т.д.	2

107	2	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д.	2
108	2	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	2
37	3	Лыжные гонки. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок.	2
38	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
39-41	3	Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах.	6
42	3	Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах.	2
43-44	3	Лыжные гонки. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом.	4
45	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью.	2
46-47	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж-5 км, жен.-3 км.	4
48	3	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в беге на лыжах.	2
109	3	Лыжные гонки. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок	2
110-111	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	4
112-113	3	Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах	4
114	3	Лыжные гонки. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом	2
115-116	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью.	4
117-118	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью	4
119	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж-5 км, жен.-3 км	2
120	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж-5 км, жен.-3 км	2
29	4	Фитнес. Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие силовой выносливости: с массой собственного тела - 40%; на тренажёрах - 60%. Относительная интенсивность упражнений - 40-50%. Шейпинг - 1. Техника разного вида шагов, бега, прыжков, приседаний, махов, выпадов без музыкального сопровождения; 2. Работа со спортивной композицией без музыкального сопровождения; 3. Упражнения для различных групп мышц (рук и плечевого пояса, ног, ягодичных, брюшного «пресса» и талии, спины).	2
30-31	4	Фитнес. Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие силовой выносливости: с массой собственного тела - 40%; на тренажёрах - 60%. Относительная интенсивность упражнений - 40-50%. Шейпинг -1. Техника разного вида шагов, бега, прыжков, приседаний, махов, выпадов без музыкального сопровождения; 2. Работа со спортивной композицией без музыкального сопровождения; 3. Упражнения для различных групп мышц (рук и плечевого пояса, ног, ягодичных, брюшного «пресса» и талии, спины).	4
32-33	4	Фитнес. Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие силовой	4

		выносливости: с массой собственного тела - 40%; на тренажёрах - 60%. Относительная интенсивность упражнений - 40-50%. Шейпинг -1. Техника разного вида шагов, бега, прыжков, приседаний, махов, выпадов под музыкальное сопровождение; 2. Работа со спортивной композицией под музыкальное сопровождение 3. Упражнения для различных групп мышц (рук и плечевого пояса, ног, ягодичных, брюшного «пресса» и талии, спины).	
55	4	Фитнес. Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие силовой выносливости: с массой собственного тела - 40%; на тренажёрах - 60%. Относительная интенсивность упражнений - 50-60%. Шейпинг -1. Техника разного вида шагов, бега, прыжков, приседаний, махов, выпадов под музыкальное сопровождение; 2. Работа со спортивной композицией под музыкальное сопровождение 3. Упражнения для различных групп мышц (рук и плечевого пояса, ног, ягодичных, брюшного «пресса» и талии, спины).	2
56-57	4	Фитнес. Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие силовой выносливости: с массой собственного тела - 40%; на тренажёрах - 60%. Относительная интенсивность упражнений - 50-60%. Шейпинг -1. Техника разного вида шагов, бега, прыжков, приседаний, махов, выпадов под музыкальное сопровождение; 2. Работа со спортивной композицией под музыкальное сопровождение 3. Упражнения для различных групп мышц (рук и плечевого пояса, ног, ягодичных, брюшного «пресса» и талии, спины).	4
58-59	4	Фитнес. Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие силовой выносливости: с массой собственного тела - 40%; на тренажёрах - 60%. Относительная интенсивность упражнений - 50-60%. Шейпинг -1. Техника разного вида шагов, бега, прыжков, приседаний, махов, выпадов под музыкальное сопровождение; 2. Работа со спортивной композицией под музыкальное сопровождение 3. Упражнения для различных групп мышц (рук и плечевого пояса, ног, ягодичных, брюшного «пресса» и талии, спины).	4
60	4	Фитнес. Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие силовой выносливости: с массой собственного тела - 40%; на тренажёрах - 60%. Относительная интенсивность упражнений - 50-60%. Шейпинг -1. Техника разного вида шагов, бега, прыжков, приседаний, махов, выпадов под музыкальное сопровождение; 2. Работа со спортивной композицией под музыкальное сопровождение 3. Упражнения для различных групп мышц (рук и плечевого пояса, ног, ягодичных, брюшного «пресса» и талии, спины).	2
61	4	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в атлетической гимнастике и шейпинге.	2
98	4	Фитнес. Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие атлетического телосложения (массы тела): с массой собственного тела - 20%; на тренажёрах - 20%, со свободными весами - 60%. Относительная интенсивность упражнений - 70-80%. Шейпинг -1. Работа со спортивной композицией под музыкальное сопровождение; 2. Комплекс упражнений с катаболической (похудение и снижение объемов мышц) и анаболической (укрепление мышц и увеличение мышечной массы) направленностью.	2
99-100	4	Фитнес. Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие атлетического телосложения (массы тела): с массой собственного тела - 20%; на тренажёрах - 20%, со свободными весами - 60%. Относительная интенсивность упражнений - 70-80%. Шейпинг -1. Работа со спортивной композицией под музыкальное сопровождение; 2. Комплекс упражнений с катаболической (похудение и снижение объемов мышц) и анаболической (укрепление мышц и увеличение мышечной массы) направленностью.	4
101-102	4	Фитнес. Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие атлетического телосложения (массы тела): с массой собственного тела - 20%; на тренажёрах - 20%, со свободными весами - 60%. Относительная интенсивность упражнений - 70-80%. Шейпинг -1. Работа со спортивной композицией под музыкальное сопровождение; 2. Комплекс упражнений с	4

		катаболической (похудение и снижение объемов мышц) и анаболической (укрепление мышц и увеличение мышечной массы) направленностью.	
103-104	4	Фитнес. Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие атлетического телосложения (массы тела): с массой собственного тела - 20%; на тренажерах - 20%, со свободными весами - 60%. Относительная интенсивность упражнений - 70-80%. Шейпинг -1. Работа со спортивной композицией под музыкальное сопровождение; 2. Комплекс упражнений с катаболической (похудение и снижение объемов мышц) и анаболической (укрепление мышц и увеличение мышечной массы) направленностью.	4
105	4	Фитнес. Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие атлетического телосложения (массы тела): с массой собственного тела - 20%; на тренажерах - 20%, со свободными весами - 60%. Относительная интенсивность упражнений - 70-80%. Шейпинг -1. Работа со спортивной композицией под музыкальное сопровождение; 2. Комплекс упражнений с катаболической (похудение и снижение объемов мышц) и анаболической (укрепление мышц и увеличение мышечной массы) направленностью.	2
106	4	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в атлетической гимнастике и фитнесе	2
121	4	Фитнес. Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие силы: с массой собственного тела - 20%; на тренажерах - 20%, со свободными весами - 60%. Относительная интенсивность упражнений - 90-100%. Шейпинг -1. Работа со спортивной композицией под музыкальное сопровождение; 2. Комплекс упражнений с катаболической (похудение и снижение объемов мышц) и анаболической (укрепление мышц и увеличение мышечной массы) направленностью.	2
123-124	4	Фитнес. Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие силы: с массой собственного тела - 20%; на тренажерах - 20%, со свободными весами - 60%. Относительная интенсивность упражнений - 90-100%. Шейпинг -1. Работа со спортивной композицией под музыкальное сопровождение; 2. Комплекс упражнений с катаболической (похудение и снижение объемов мышц) и анаболической (укрепление мышц и увеличение мышечной массы) направленностью.	4
124-125	4	Фитнес. Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие силы: с массой собственного тела - 20%; на тренажерах - 20%, со свободными весами - 60%. Относительная интенсивность упражнений - 90-100%. Шейпинг -1. Работа со спортивной композицией под музыкальное сопровождение; 2. Комплекс упражнений с катаболической (похудение и снижение объемов мышц) и анаболической (укрепление мышц и увеличение мышечной массы) направленностью.	4
160	4	Фитнес. Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие силы: с массой собственного тела - 20%; на тренажерах - 20%, со свободными весами - 60%. Относительная интенсивность упражнений - 90-100%. Шейпинг -1. Работа со спортивной композицией под музыкальное сопровождение; 2. Комплекс упражнений с катаболической (похудение и снижение объемов мышц) и анаболической (укрепление мышц и увеличение мышечной массы) направленностью.	2
161-162	4	Фитнес. Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие силы: с массой собственного тела - 20%; на тренажерах - 20%, со свободными весами - 60%. Относительная интенсивность упражнений - 90-100%. Шейпинг -1. Работа со спортивной композицией под музыкальное сопровождение; 2. Комплекс упражнений с катаболической (похудение и снижение объемов мышц) и анаболической (укрепление мышц и увеличение мышечной массы) направленностью.	4
21	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.	2

22-23	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча).	4
24-25	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра.	4
26-27	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра.	4
28	5	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков в спортивных играх.	2
50	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра.	2
51-52	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
53-54	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
88-89	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра	4
90-91	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
92-93	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
94-95	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
96	5	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в спортивных играх.	2
126	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра	2
127-128	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
129-130	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
131	5	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в спортивных играх	2
156	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра	2
157-158	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
159	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	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
Подготовка зачёту	ПУМД. осн. лит. гл.1, с. 3-26	1
Подготовка зачёту	ПУМД. осн. лит. 1, гл.2, с. 27-109; ЭУМД, мет. пос. 1, с. 3-60	1
Подготовка зачёту	ПУМД. осн. лит. гл.3, с. 111-147	1
Подготовка зачёту	ПУМД. осн. лит. гл.4, с. 148-174; ЭУМД, доп. лит. 1, с. 3-69-200;	1
Выполнение домашних заданий	ПУМД. осн. лит. 1 гл.6, с. 224-257; ПУМД. осн. лит. 1, гл.9, с. 301-327; ПУМД. осн. лит. 1, гл. 5, с. 175-223;	36

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Уроки взаимообучения Формы занятий: -организационно-деятельностные; - ролевые	Практические занятия и семинары	Каждый студент может выступать в роли преподавателя и проводит вводную часть урока (разминку) при изучении тем с 1 по 5 практического раздела.	12
Разбор конкретных ситуаций: - ситуации выбора; - ситуации опровержения	Практические занятия и семинары	Например, при изучении темы 2 практического раздела при обучении бегу с низкого старта преподаватель контролирует лишь время, а обучаемый сам выбирает оптимальное положение в стартовых колодках, и убеждается на практике в правильности или неправильности своего решения. Подобные приёмы используются при изучении всех тем практического раздела	16
Коллективные и групповые формы работы: - создание ситуации успеха при условии свободного выбора заданий удовлетворяет желание быть значимой личностью; - создание ситуации взаимопомощи, сопереживания, поиск контактов и сотрудничества, заинтересованность результатами коллективной работы	Практические занятия и семинары	Например, при изучении темы 5 («Спортивные игры») практического раздела создаётся ситуация успеха при условии свободного выбора заданий, что удовлетворяет желание быть значимой личностью (амплуа нападающего, защитника, вратаря).	34
Творческие задания	Практические занятия и семинары	На методико-практических занятиях выполняются творческие задания при организации работы в малых группах (например, методы оценки и коррекции осанки и телосложения).	12
Другое: Внеаудиторные интерактивные методы обучения:	Практические занятия и семинары	Соревнования по видам спорта и судейство этих соревнований с участием студентов /студентами/	14
Использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук	Практические занятия и семинары	Использование знаний по физике, анатомии, биологии и других наук (понятий «траектория», «инерция», «ускорение», аэробное и анаэробное энергообеспечение и др.) при изучении практического раздела по темам 1-5. Например, перед студентом ставится проблема – если выполнять какое-либо упражнение в режиме анаэробного энергообеспечения, то через какой промежуток времени произойдёт	12

Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: В НИЦ ИСТиС проводятся научные исследования по выявлению уровня состояния кардиореспираторной системы студентов в различные периоды учебного года, результаты которых используются при определении индивидуальных физических нагрузок разной мощности в учебных занятиях по дисциплине "Физическая культура и спорт".

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
Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики)	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Текущий - 1. Решение методико-практических задач; 2. Выполнение контрольных нормативов; 3. Выполнение методико-практического задания.	1. Выполнить специальные легкоатлетические беговые и прыжковые упражнения; 2. Выполнить общеразвивающие (О.Р.У) гимнастические упражнения в комплексе – силовые, скоростные, координационные, на проявления гибкости; 3. Продemonстрировать технику низкого и высокого старта; 4. Продemonстрировать технику «выбегания» из положения низкого и высокого старта; 5. Продemonстрировать технику бега на короткие дистанции -30, 60 и 100 м. 6. Продemonстрировать технику финиширования в беге на короткие дистанции; 7. Продemonстрировать умение преодолевать средние дистанции (2 и 3 км) в равномерном темпе; 8. Продemonстрировать умение преодолевать средние дистанции (2 и 3 км) в переменном темпе («фартлек»); 9. Продemonстрировать умение преодолевать средние дистанции (2 и 3 км) в равномерном темпе по пересечённой местности и с преодолением естественных

			<p>препятствий; 10.</p> <p>Продemonстрировать умения выполнять силовые упражнения с собственной «массой» тела на гимнастических снарядах – скамьях, перекладине, консольных брусьях, «шведской» стенке и др. 11.</p> <p>Продemonстрировать умения выполнять силовые упражнения на тренажерах различного типа – маятникового, блочного, пневмо- и со «свободными» весами – гириями, гантелями, дисками, штангой.</p>
Методический практикум	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Текущий- 1. Решение методико-практических задач; 2. Компьютерное тестирование.	<p>1. Оценить своё физическое развитие и тип телосложения (антропометрический метод – метод индексов Кетле, Брока, формула Бернгарда, ИМТ). Сравнить с табличными данными. 2. Оценить свою физическую подготовленность (по результатам выполненных в сентябре контрольных нормативов). Сравнить с табличными данными. 3. Оценить свою функциональную подготовленность по результатам функциональных проб: - безнагрузочные пробы – клиностатическая, ортостатическая; - проба «лестничного марша», Гарвардский степ-тест, Летунова, индекс Рюфье; - Штанге, Генча 4. Оценить двигательную активность и суточные энергетические затраты. 5. Методы самооценки работоспособности, утомления, усталости, регулирования психоэмоционального состояния, мышечной релаксации. 6. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. 7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</p>
Лыжные гонки	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для	Текущий - Решение методико-практических задач.	1. Продemonстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах: - выполнение одновременных

	<p>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>		<p>ходов - безшажный, одношажный, двухшажный, четырёхшажный; - выполнение попеременного двухшажного хода; - выполнение упражнения «коньковым» ходом; - выполнение упражнения «спуск с горы»; - выполнение упражнения «подъём в гору» «лесенкой», «ёлочкой»; - выполнение упражнения «повороты» «переступанием», «полу-плугом»; - выполнение упражнения «торможение», «плугом», «полу-плугом»; - преодолеть дистанцию в равномерном темпе; - преодолеть дистанцию в переменном темпе; 2. Преодолеть дистанцию 3 км (жен), 5 км (муж) с рациональным использованием различных ходов в зависимости от рельефа местности.</p>
<p>Фитнес (атлетическая гимнастика - муж., шейпинг - жен.)</p>	<p>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Текущий - Решение методико-практических задач.</p>	<p>1.Продемонстрировать двигательные умения и навыки в атлетической гимнастике: - выполнять упражнения с массой собственного тела из виса, в упоре, из исходных положений лежа, сидя (подтягивание на перекладине, сгибания и разгибания туловища из положения лёжа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, удержание туловища в упоре на предплечьях лежа на горизонтальной поверхности («планка») и др.; - выполнять упражнения со свободными весами (штангой, гантелями, гириями и др.); - выполнять упражнения на тренажёрах блочного, маятникового и ползункового типа; - составить индивидуальный комплекс упражнений различной направленности (силовой, на формирование атлетического телосложения, силовой выносливости, на снижение массы тела). 2.Продемонстрировать двигательные умения и навыки в шейпинге: - выполнять беговые шаги, махи, приседания, прыжки, выпады; - выполнять</p>

			<p>силовые упражнения в статическом, динамическом и смешанном режимах; - выполнять фрагменты (на 4 счёта, 8, 16 и 32 счёта) и спортивную композицию упражнений в целом под музыкальное сопровождение; - составить индивидуальный комплекс упражнений различной направленности (анаболической и катаболической)..</p>
Спортивные игры	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Текущий - Решение методико-практических задач.	<p>1.Продемонстрировать двигательные умения и навыки в спортивных играх: - баскетболе и футболе – ведение и передачи мяча, удары по мячу и броски мяча; - н/теннисе, бадминтоне – «хват» ракетки, подачи мяча и волана, удары по мячу и волану; - волейболе – подачи и передачи мяча, удары по мячу 2. Продемонстрировать технико-тактические действия в спортивных играх: - баскетболе и футболе – «заслоны», командный и индивидуальный «прессинг», игра в защите, игра в нападении; - н/теннисе, бадминтоне – индивидуальная игра в защите и нападении, игра в миксте; - волейболе – постановка «блока», командная игра в защите и нападении</p>
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Бонус-рейтинг	<p>1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях ВШЭУ - 5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд ВШЭУ по видам спорта- 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения) - 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения) - 8 баллов.</p>
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для	Рейтинг обучающегося по текущему контролю (Ртек).	Сумма контрольно-рейтинговых мероприятий - (Решение методико-практических задач (60%) + Выполнение

	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		контрольных нормативов (13%) + Выполнение методико-практического задания (14%) + Компьютерное тестирование (13%)
--	--	--	--

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
Текущий - 1. Решение методико-практических задач; 2. Выполнение контрольных нормативов; 3. Выполнение методико-практического задания.	<p>Решение методико-практических задач. На каждом учебном занятии студентам предлагается решить методико-практическую задачу (МПЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. После выполнения физических упражнений, определённых РПД, каждый студент оценивает свою физическую и функциональную подготовленность, сравнивая полученные результаты с должными возрастными нормами. Под руководством преподавателя индивидуально для каждого выбирается оптимальная тренировочная нагрузка (объём, интенсивность, паузы отдыха) для повышения уровня физической и функциональной подготовленности. Проводя мониторинг своего физического состояния на каждом учебном занятии, студент корректирует мощность выполняемой нагрузки адекватно своим физическим возможностям на данный момент. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет в первом семестре – 19 заданий (по 2 часа на каждое задание), во втором – 11 заданий, в третьем – 15 заданий, в 4-м -13 заданий, в 5-м - 11 заданий Каждая решённая МПЗ оценивается в 2,375 балла. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов – 42. Весовой коэффициент мероприятия – 60% Выполнение контрольных нормативов – В первом</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>

семестре на 8 и 9 учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения исходного уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 8-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), прыжки в дл. с места (юн; дев).

На 9-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За три выполненных норматива выставляется средняя оценка по 5-ти балльной системе. Во втором семестре на 71 и 72 учебном занятии студенты выполняют те же самые контрольные упражнения, что и в первом семестре (8 и 9 уч. занятие), но с иной целью: определить конечные показатели физической и функциональной подготовленности. В третьем семестре на 86 и 87 учебных занятиях вновь определяются исходные показатели физической и функциональной подготовленности (бег 100 и 1000 м, подтягивание на перекладине –юн., сгибание и разгибание туловища лёжа на спине – дев.), а на 143, 144 учебном занятии – вновь конечные показатели. В 5-м семестре на 154-155 учебных занятиях вновь определяются исходные данные ФиФП. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Критерии оценивания: -выполнено 3 норматива при средней оценке 5 – 5 баллов; - выполнено 3 норматива при средней оценке 4 – 4 балла; - выполнено 3 норматива при средней оценке 3 – 3 балла; - выполнено 3 норматива при средней оценке 2 – 2 балла; - выполнено менее 3-х нормативов – 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Весовой коэффициент мероприятия – 13% Выполнение методико-практического задания – на 20 –м учебном занятии первого семестра для определения уровня развития кардио-респираторной системы студенты выполняют 12-

	<p>минутный тест К. Купера. Преподаватель определяет величину дистанции, которую студенты смогли преодолеть за 12 минут и по табличным данным выявляет уровень подготовленности студента. Во втором семестре тест К. Купера выполняется на 62 занятии, в третьем – на 80 занятии, четвёртом – на 136, в пятом – на 151. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Критерии оценивания (по таблице): - высокий уровень – 5 баллов; - хороший уровень – 4 балла; - средний уровень – 3 балла; - низкий уровень – 2 балла; - очень низкий уровень – 1 балл; - уровень не определён – 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Весовой коэффициент мероприятия – 14%</p>	
<p>Текущий- 1. Решение методико-практических задач; 2. Компьютерное тестирование.</p>	<p>Решение методико-практических задач – на методико-практических занятиях студенты изучают методы организации индивидуальных занятий с оздоровительной, рекреационной, восстановительной и спортивной направленностью. Определяют мощность физической нагрузки по ЧСС индивидуально. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество МПЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД– и составляет в первом семестре - 4 задания (по 2 часа на каждое задание), во втором – 1, в третьем – 3. Каждая решённая МПЗ оценивается в 2,375 балла. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов – 42. Весовой коэффициент мероприятия – 60% Компьютерное тестирование. Оценивается уровень методико-практических знаний и проводится дистанционно во внеучебное время. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>

	<p>результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Тест состоит 10 вопросов в каждом семестре (всего 50), позволяющих оценить степень поэтапного формирования компетенций.</p> <p>Критерии оценивания: - 9 правильных ответов – 5 баллов; - 8 правильных ответов – 4 балла; - 6 правильных ответов – 3 балла; -5 и менее правильных ответов – 0 баллов</p> <p>Максимальное количество баллов – 5. Весовой коэффициент мероприятия – 13%</p>	
Текущий - Решение методико-практических задач.	<p>Решение методико-практических задач - на каждом учебном занятии студентам предлагается решить методико-практическую задачу (МПЗ) с использованием различных видов (аэробная, анаэробная) и уровней относительной интенсивности тренировочной нагрузки. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество МПЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД– и составляет в первом семестре - 5 заданий (по 2 часа на каждое задание), во втором – 7, в третьем – 9; в четвёртом – 5, пятом - 3 Каждая решённая МПЗ оценивается в 2,375 балла. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов – 42. Весовой коэффициент мероприятия – 60%</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>
Текущий - Решение методико-практических задач.	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается решить методико-практическую задачу (МПЗ) по лыжным гонкам, преодолевая определённую дистанцию с использованием различных видов ходов (одновременный безшажный, одношажный, двушажный, четырёхшажный; попеременный двухшажный; «коньковый»), а также спусков с горы и подъёмов («ёлочкой», «лесенкой»), поворотов и торможений («плугом», полуплугом»). При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>

	<p>система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество МПЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённого РПД– и составляет во втором семестре - 11 заданий (по 2 часа на каждое задание), в четвёртом – 12 Каждая решённая МПЗ оценивается в 2,375 балла. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов – 42. Весовой коэффициент мероприятия – 60%.</p>	
<p>Текущий - Решение методико-практических задач.</p>	<p>Решение методико-практических задач - на каждом учебном занятии студентам предлагается решить методико-практическую задачу (МПЗ) по различным игровым видам спорта – футбол, волейбол, бадминтон, н/теннис, баскетбол. После того, как преподаватель определит в каком амплуа (роли) будет выступать игрок, студенту ставят игровую задачу, которую он будет решать в процессе двусторонней игры. При заменах игрока и в перерывах действия игрока корректируются, либо уточняются. Задачи представляют из себя технико-тактические приёмы и действия команды в защите и нападении. Также задачи могут ставиться студенту индивидуально как технические, так и тактические. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество МПЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённого РПД– и составляет в первом семестре - 8 заданий (по 2 часа на каждое задание), во втором – 5, третьем – 9, четвёртом – 6, пятом - 4 Каждая решённая МПЗ оценивается в 2,375 балла. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов – 42. Весовой коэффициент мероприятия – 60%</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%.</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>
<p>Бонус-рейтинг</p>	<p>Студент предоставляет копии документов, подтверждающих участие в мероприятии. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая</p>	<p>Зачтено: Участие в мероприятиях - 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях ВШЭУ -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в</p>

	система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Максимальная величина бонус-рейтинга +15%	составе сборных команд ВШЭУ по видам спорта- 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения) - 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения) - 8 баллов. Не зачтено: Неучастие в мероприятиях
Рейтинг обучающегося по текущему контролю (Rтек).	$R_d = 0,6 \times R_{тек} + R_b$; где Rтек определяется как средний рейтинг обучающегося по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям с учётом их сложности (веса) Сумма контрольно-рейтинговых мероприятий - (Решение методико-практических задач (60%) + Выполнение контрольных нормативов (13%) + Выполнение методико-практического задания (14%) + Компьютерное тестирование (13%)) При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60%. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%

7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
Текущий - 1. Решение методико-практических задач; 2. Выполнение контрольных нормативов; 3. Выполнение методико-практического задания.	1. Методические основы воспитания (развития) скоростных способностей; 2. Методические основы воспитания (развития) силовых способностей; 3. Методические основы воспитания (развития) выносливости; 4. Методические основы воспитания (развития) координационных способностей; 5. Методические основы воспитания (развития) гибкости. Контрольные нормативы 1-5 семестры (лёгкая атлетика, гимнастика.doc; 12-минутный тест Купера.docx
Текущий- 1. Решение методико-практических задач; 2. Компьютерное тестирование.	1. Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре. 2. Социальные и биологические основы физической культуры. 3. Здоровый образ и стиль жизни студента. 4. Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры. 5. Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями

	<p>6.Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Тесты - 1-5 семестры.docx</p>
<p>Текущий - Решение методико-практических задач.</p>	<p>1.Продемонстрировать двигательные умения и навыки в атлетической гимнастике: - выполнять упражнения с массой собственного тела из виса, в упоре, из исходных положений лежа, сидя (подтягивание на перекладине, сгибания и разгибания туловища из положения лёжа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, удержание туловища в упоре на предплечьях лежа на горизонтальной поверхности («планка») и др. ; - выполнять упражнения со свободными весами (штангой, гантелями, гирями и др.); - выполнять упражнения на тренажёрах блочного, маятникового и ползункового типа; - составить индивидуальный комплекс упражнений различной направленности (силовой, на формирование атлетического телосложения, силовой выносливости, на снижение массы тела).</p> <p>2.Продемонстрировать двигательные умения и навыки в шейпинге: - выполнять беговые шаги, махи, приседания, прыжки, выпады; - выполнять силовые упражнения в статическом, динамическом и смешанном режимах; - выполнять фрагменты (на 4 счёта, 8, 16 и 32 счёта) и спортивную композицию упражнений в целом под музыкальное сопровождение; - составить индивидуальный комплекс упражнений различной направленности (анаболической и катаболической).</p>
<p>Текущий - Решение методико-практических задач.</p>	<p>1. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах: - выполнение одновременных ходов - безшажный, одношажный, двушажный, четырёхшажный; - выполнение попеременного двухшажного хода; - выполнение упражнения «коньковым» ходом; - выполнение упражнения «спуск с горы»; - выполнение упражнения «подъём в гору» «лесенкой», «ёлочкой»; - выполнение упражнения «повороты» «переступанием», «полу-плугом»; - выполнение упражнения «торможение», «плугом», «полу-плугом»; - преодолеть дистанцию в равномерном темпе; - преодолеть дистанцию в переменном темпе;</p> <p>2. Преодолеть дистанцию 3 км (жен), 5 км (муж) с рациональным использованием различных ходов в зависимости от рельефа местности.</p>
<p>Текущий - Решение методико-практических задач.</p>	<p>1.Продемонстрировать двигательные умения и навыки в спортивных играх: - баскетболе и футболе – ведение и передачи мяча, удары по мячу и броски мяча; - н/теннисе, бадминтоне – «хват» ракетки, подачи мяча и волана, удары по мячу и волану; - волейболе – подачи и передачи мяча, удары по мячу</p> <p>2. Продемонстрировать технико-тактические действия в спортивных играх: - баскетболе и футболе – «заслоны», командный и</p>

	индивидуальный «прессинг», игра в защите, игра в нападении; - н/теннисе, бадминтоне – индивидуальная игра в защите и нападении, игра в миксте; - волейболе – постановка «блока», командная игра в защите и нападении.
Бонус-рейтинг	1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях ВШЭУ; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд ВШЭУ по видам спорта; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения); 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)
Рейтинг обучающегося по текущему контролю (Ртек).	

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Физическая культура студента Учеб. для вузов М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др.; Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2001. - 446,[1] с. ил.

б) дополнительная литература:

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

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

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.
<https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1>

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

2. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.
<https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1>

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование разработки	Наименование ресурса в электронной	Д (се ло
---	----------------	-------------------------	------------------------------------	----------

			форме	авт / с
1	Дополнительная литература	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры [Текст] Ч. 1 : курс лекций по направлениям 49.03.01 "Физ. культура" и 44.03.01 "Пед. образование" / Е. А. Черепов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2015 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000540009 Объем 69, [1] с. : ил., граф. + электрон. версия	Электронный каталог ЮУрГУ	Лог Авт
2	Основная литература	Стовба, И. Р. Лыжная подготовка для студентов основного отделения [Текст] : учеб. пособие / И. Р. Стовба, Н. В. Столярова, Л. Л. Брехова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2013 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000526500 7п П12	Электронный каталог ЮУрГУ	Лог Авт
3	Основная литература	Павленко, С. Н. Совершенствование технических приемов волейбола [Текст] : учеб. пособие / С. Н. Павленко, И. Р. Стовба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Спортивное совершенствование ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2011 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000508908	Электронный каталог ЮУрГУ	Лог Авт
4	Основная литература	Севостьянов, Д. Ю. Обучение плаванию на занятиях физической культурой [Текст] : учеб. пособие по специальностям "Банк. дело", "Журналистика", "Менеджмент", "Торг. дело", "Упр. персоналом" / Д. Ю. Севостьянов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000539663 Объем 40, [2] с. : ил. + электрон. версия	Электронный каталог ЮУрГУ	Лог Авт
5	Дополнительная литература	Стовба, И. Р. Развитие физических качеств у студентов [Текст] : учеб. пособие по направлению "Экономика" и др. направлениям / И. Р. Стовба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000532917 Объем 61, [2] с.	Электронный каталог ЮУрГУ	Лог Авт
6	Дополнительная литература	Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебн. пособие/А.В. Родин., Д.В. Губа. - М.: Советский спорт, 2009.- 168 с. https://e.lanbook.com/book/4106#book_name	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Лог Авт
7	Дополнительная литература	Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/В.Д. Фискалов. - М.:Советский спорт, 2010. - 392 с.:ил. https://e.lanbook.com/book/10839#book_name	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Лог Авт

9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

Перечень используемых информационных справочных систем:

Нет

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	1 Баскетбол.зал (ДС)	Залы по видам спорта, тренажёры, мячи, ракетки
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Беговые дорожки, секундомер.
Практические занятия и семинары	05 (УСК)	Плавательные дорожки, пенопластовые доски для рук, ног, секундомер.
Практические занятия и семинары	101 (ДС)	Лыжный инвентарь, секундомер
Практические занятия и семинары	305 (ДС)	Динамометр, спирометр, рулетка и др.