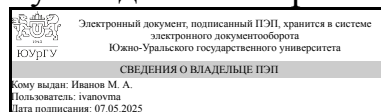


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



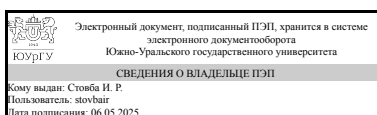
М. А. Иванов

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** 1.О.00 Физическая культура  
**для направления** 15.03.01 Машиностроение  
**уровень** Бакалавриат  
**форма обучения** заочная  
**кафедра-разработчик** Физическое воспитание и здоровье

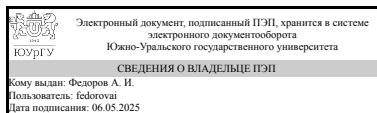
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 15.03.01 Машиностроение, утверждённым приказом Минобрнауки от 09.08.2021 № 727

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



И. Р. Стомба

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



А. И. Федоров

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Целью физического воспитания студентов является воспитание физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, формирование физической и психической готовности к осуществлению будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение образовательных, воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. Образовательные задачи предполагают следующее: • осознание студентами социальной значимости и роли физической культуры в жизни современного человека • освоение теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта • освоение теоретических знаний и практических умений ведения здорового стиля жизни • формирование двигательных умений и навыков на основе использования средств различных видов спорта Воспитательные задачи предполагают следующее: • содействие развитию психических и двигательных качеств студентов • формирование у студентов позитивного отношения к своему здоровью, ценностного отношения к физической культуре и спорту, потребности в регулярных и систематических занятиях физическими упражнениями • формирование у студентов этических и эстетических представлений на основе различных видов спорта и двигательной активности Оздоровительные задачи предполагают следующее: • содействие положительной адаптации организма студента к физическим нагрузкам, формированию морфофункциональных приспособительных структур в организме человека • содействие повышению устойчивости организма студента к воздействию внешних факторов окружающей среды • повышение уровня функциональной подготовленности студентов

### **Краткое содержание дисциплины**

Задачи учебной дисциплины «Физическая культура» решаются в процессе физического воспитания студентов, который осуществляется на протяжении 6-го семестра и включает в себя два раздела: практический и контрольный. Практический раздел предусматривает освоение студентами теоретических знаний и практических умений и навыков в сфере физической культуры и спорта (на примере избранного вида спорта или вида двигательной активности): • общеразвивающие упражнения (отдельные виды легкой атлетики, гимнастика, плавание и другие виды спорта) • общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения (отдельные виды легкой атлетики, гимнастика, плавание) • контрольные и соревновательные упражнения (отдельные виды легкой атлетики, гимнастика, плавание) Практический раздел учебной дисциплины состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного. Методико-практический подраздел предусматривает овладение студентами средствами и методами физического воспитания, а также различными формами организации занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочный подраздел предусматривает приобретение студентами опыта организации и проведения занятий физическими упражнениями, освоение средств и методов развития двигательных и психических качеств, способов повышения функциональной подготовленности и физической работоспособности человека. Контрольный раздел учебной дисциплины предполагает освоение студентами способов комплексной оценки и мониторинга физического состояния человека.

## 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 | <p>Знает: основы профессионально-прикладной физической культуры в соответствии с выбранной профессиональной деятельностью</p> <p>Умеет: планировать и составлять индивидуальные комплексы физических упражнений общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности на разных возрастных этапах</p> <p>Имеет практический опыт: ведения самоконтроля и анализа индивидуального физического состояния, физической подготовленности, планирования и проведения систематических занятий физическими упражнениями</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., 14,25 ч. контактной работы с применением дистанционных образовательных технологий

| Вид учебной работы                                                         | Всего часов | Распределение по семестрам в часах |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------|
|                                                                            |             | Номер семестра                     |
|                                                                            |             | 6                                  |
| Общая трудоёмкость дисциплины                                              | 72          | 72                                 |
| <i>Аудиторные занятия:</i>                                                 | 10          | 10                                 |
| Лекции (Л)                                                                 | 0           | 0                                  |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 10          | 10                                 |
| Лабораторные работы (ЛР)                                                   | 0           | 0                                  |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i>                                        | 57,75       | 57,75                              |
| Домашнее задание. Отдельные виды легкой атлетики. Типовое                  | 16          | 16                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|
| занятие. Бег — 12-15 минут. Общеразвивающие упражнения — 5-7 минут. Специальные беговые упражнения — 7-10 минут. Прыжковые упражнения — 3-5 минут. Общая физическая подготовка — 20 минут. Дыхательные упражнения — 3-5 минут                                                                                                                                                                                                                     |      |       |
| Подготовка к зачетному занятию. Двигательные качества и физическая подготовка студентов. Понятие о двигательных качествах и их краткая характеристика. Факторы, влияющие на проявление и развитие двигательных качеств человека. Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Методические аспекты развития двигательных качеств студентов (на примере отдельных видов легкой атлетики, гимнастики, плавания) | 16   | 16    |
| Домашнее задание. Отдельные виды гимнастики. Типовое занятие. Бег — 5-8 минут, прыжки на скакалке — 3-5 минут. Общеразвивающие упражнения — 5-7 минут. Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности на основе использования средств различных видов гимнастики (калистеника, воркаут, атлетическая гимнастика)                                                                                                         | 16   | 16    |
| Выполнение тестового задания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 0,75 | 0.75  |
| Домашнее задание. Плавание. Типовое занятие. Общеразвивающие упражнения — 3-5 минут. Подготовительные упражнения в воде — 3-5 минут. Освоение и совершенствование техники различных стилей плавания. Свободное плавание — 500-600 метров.                                                                                                                                                                                                         | 9    | 9     |
| Консультации и промежуточная аттестация                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4,25 | 4,25  |
| Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | -    | зачет |

## 5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины                                                                                         | Объем аудиторных занятий по видам в часах |   |    |    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---|----|----|
|           |                                                                                                                          | Всего                                     | Л | ПЗ | ЛР |
| 1         | Отдельные виды легкой атлетики (ходьба, спортивный и оздоровительный бег, кроссовый бег, беговые и прыжковые упражнения) | 4                                         | 0 | 4  | 0  |
| 2         | Отдельные виды гимнастики (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика, воркаут)            | 2                                         | 0 | 2  | 0  |
| 3         | Плавание                                                                                                                 | 2                                         | 0 | 2  | 0  |
| 4         | Методический практикум. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)                                          | 2                                         | 0 | 2  | 0  |

### 5.1. Лекции

Не предусмотрены

### 5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара                                                                                                                                                              | Кол-во часов |
|-----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1         | 1         | Отдельные виды лёгкой атлетики. Основы спортивной ходьбы. Кроссовый бег 2-3 км (10-15 минут). Общеразвивающие упражнения (5-8 минут). Специальные беговые и прыжковые упражнения (10-15 минут). Повторный бег 3-5 x 30-60 метров | 4            |

|   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 2 | 2 | Отдельные виды гимнастики. Строевые упражнения (2-3 минуты). Общеразвивающие упражнения (5-8 минут). Калистеника, упражнения с собственным весом (20-30 минут). Силовые упражнения с внешними отягощениями (10-15 минут). Упражнения на гимнастических снарядах или на воркаут-площадке (10-15 минут) | 2 |
| 3 | 3 | Плавание. Освоение техники основных видов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Совершенствование техники плавания. Свободное плавание 600-800 метров                                                                                                                                     | 2 |
| 4 | 4 | Методический практикум. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущего специалиста. Тестирование двигательных качеств студентов (бег на 60 или 100 метров, бег на 1000 метров, прыжок в длину с места, тест Купера)                                                                 | 2 |

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                         |         |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|
| Подвид СРС                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс                                                                                                                              | Семестр | Кол-во часов |
| Домашнее задание. Отдельные виды легкой атлетики. Типовое занятие. Бег — 12-15 минут. Общеразвивающие упражнения — 5-7 минут. Специальные беговые упражнения — 7-10 минут. Прыжковые упражнения — 3-5 минут. Общая физическая подготовка — 20 минут. Дыхательные упражнения — 3-5 минут                                                                                                                                                           | ЭУМД доп. лит. 5, с. 6-56 ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223                                                                                                                                          | 6       | 16           |
| Подготовка к зачетному занятию. Двигательные качества и физическая подготовка студентов. Понятие о двигательных качествах и их краткая характеристика. Факторы, влияющие на проявление и развитие двигательных качеств человека. Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Методические аспекты развития двигательных качеств студентов (на примере отдельных видов легкой атлетики, гимнастики, плавания) | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 10, с. 328-350; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 11, с. 352-374; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 16, с. 301-310; ПУМД, мет. пос. 1, с. 75-122; ЭУМД доп. лит. 1, с. 6-56; ЭУМД доп. лит. 7, с. 9-52 | 6       | 16           |
| Домашнее задание. Отдельные виды гимнастики. Типовое занятие. Бег — 5-8 минут, прыжки на скакалке — 3-5 минут. Общеразвивающие упражнения — 5-7 минут. Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности на основе использования средств различных видов гимнастики (калистеника, воркаут, атлетическая гимнастика)                                                                                                         | ЭУМД доп. лит. 5, с. 6-56 ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223                                                                                                                                          | 6       | 16           |

|                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                  |   |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|
| Выполнение тестового задания                                                                                                                                                                                                              | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 10, с. 328-350;<br>ПУМД, доп. лит. 1, гл. 11, с. 352-374;<br>ПУМД, осн. лит. 1, гл. 16, с. 301-310;<br>ПУМД, мет. пос. 1, с. 75-122; ЭУМД доп. лит. 1, с. 6-56; ЭУМД доп. лит. 7, с. 9-52 | 6 | 0,75 |
| Домашнее задание. Плавание. Типовое занятие. Общеразвивающие упражнения — 3-5 минут. Подготовительные упражнения в воде — 3-5 минут. Освоение и совершенствование техники различных стилей плавания. Свободное плавание — 500-600 метров. | ЭУМД доп. лит. 4, с. 4-36 ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223                                                                                                                                                   | 6 | 9    |

## 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

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

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

| № КМ | Се-местр | Вид контроля     | Название контрольного мероприятия         | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Учитывается в ПА |
|------|----------|------------------|-------------------------------------------|-----|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1    | 6        | Текущий контроль | Выполнение методико-практического задания | 0,4 | 15         | <p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности, сопряжённых с развитием двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости). Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов — объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия — повышающий (развивающий) функциональные возможности организма</p> <p>4 балла — объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного</p> | зачет            |

|   |   |                  |                                           |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |
|---|---|------------------|-------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|   |   |                  |                                           |     | <p>занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности</p> <p>3 балла — объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки — поддерживающий</p> <p>2 балла — объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия — снижение функциональных возможностей организма</p> <p>1 балл — объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия — детренированность, предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма</p> <p>0 баллов — ДУТЗ не выполнено</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |
| 2 | 6 | Текущий контроль | Выполнение методико-практического задания | 0,3 | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>На учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ) по определению своих аэробных возможностей с использованием 12-ти минутного теста К. Купера. Выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знание основ методики тренировки и методов самоконтроля за</li> </ul> | зачет |

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  | <p>функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме</li> <li>• ориентация в основном и дополнительном материале по теме</li> <li>• глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию задания</li> <li>• тест Купера выполнен, результаты теста трактуются объективно и достоверно</li> </ul> <p>4 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок и методов самоконтроля</li> <li>• недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма</li> <li>• дополнительный материал по изучаемой теме используется фрагментарно</li> <li>• при выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки</li> <li>• тест Купера выполнен, результаты теста трактуются объективно и достоверно</li> </ul> <p>3 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок и методов самоконтроля</li> <li>• отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма</li> <li>• недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля</li> <li>• тест Купера выполнен, при трактовке результатов теста допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы</li> </ul> <p>2 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок и методов самоконтроля</li> <li>• проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны</li> </ul> |  |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|   |   |                  |                                                |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |
|---|---|------------------|------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|   |   |                  |                                                |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях в СРС</li> <li>• тест Купера выполнен не полностью, анализа результатов теста нет</li> </ul> <p>1 балл:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок и методов самоконтроля</li> <li>• незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля</li> <li>• отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие</li> <li>• тест Купера не выполнен</li> </ul> <p>0 баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• неявка студента</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |
| 3 | 6 | Текущий контроль | Контроль самостоятельной работы студента (СРС) | 0,2 | <p>5</p> <p>Контроль самостоятельной работы студента предусматривает выполнение учебно-исследовательского задания, которое ориентировано на освоение студентами способов комплексной оценки и мониторинга физического состояния человека. Учебно-исследовательское задание предполагает изменение и регистрацию различных показателей физического состояния человека (физическое развитие, функциональное состояние, физическая подготовленность), сравнительный анализ показателей физического состояния и разработку методических рекомендаций по режиму двигательной активности. Качество выполнения учебно-исследовательского задания оценивается в баллах в диапазоне от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учебно-исследовательское задание выполнено в полном объеме, зарегистрированы все показатели физического состояния студента</li> <li>• выполнен сравнительный анализ показателей физического состояния с должными (нормативными) показателями</li> <li>• выполнена правильная интерпретация результатов анализа показателей физического состояния</li> <li>• подготовлены рекомендации по режиму двигательной активности с учетом</li> </ul> | зачет |

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  | <p>данных анализа физического состояния студента</p> <p>4 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учебно-исследовательское задание выполнено не в полном в полном объеме, зарегистрированы не все показатели физического состояния студента</li> <li>• имеются незначительные неточности при выполнении сравнительного анализа показателей физического состояния с должными (нормативными) показателями</li> <li>• имеются незначительные неточности при выполнении интерпретации результатов анализа показателей физического состояния</li> <li>• имеются незначительные неточности при подготовке рекомендаций по режиму двигательной активности с учетом данных анализа физического состояния студента</li> </ul> <p>3 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учебно-исследовательское задание выполнено не в полном в полном объеме, зарегистрированы не все показатели физического состояния студента</li> <li>• имеются неточности при выполнении сравнительного анализа показателей физического состояния с должными (нормативными) показателями</li> <li>• имеются неточности при выполнении интерпретации результатов анализа показателей физического состояния</li> <li>• имеются неточности при подготовке рекомендаций по режиму двигательной активности с учетом данных анализа физического состояния студента</li> </ul> <p>2 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учебно-исследовательское задание выполнено не в полном в полном объеме, зарегистрированы не все показатели физического состояния студента</li> <li>• имеются грубые неточности при выполнении сравнительного анализа показателей физического состояния с должными (нормативными) показателями</li> <li>• имеются грубые неточности при выполнении интерпретации результатов анализа показателей физического состояния</li> <li>• имеются грубые неточности при подготовке рекомендаций по режиму двигательной активности с учетом данных анализа физического состояния студента</li> </ul> |  |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|   |   |                          |                  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |
|---|---|--------------------------|------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|   |   |                          |                  |     | <p>студента</p> <p>1 балл:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учебно-исследовательское задание выполнено не в полном в полном объеме, зарегистрированы не все показатели физического состояния студента</li> <li>• имеются грубые неточности при выполнении сравнительного анализа показателей физического состояния с должными (нормативными) показателями</li> <li>• отсутствуют данные анализа показателей физического состояния</li> <li>• отсутствуют рекомендации по режиму двигательной активности с учетом данных анализа физического состояния студента</li> </ul> <p>0 баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учебно-исследовательское задание не выполнено</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |
| 4 | 6 | Текущий контроль         | Тестовое задание | 0,1 | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Тестовое задание выполняется в 6-м семестре. Тестовое задание в электронном учебном курсе. Для прохождения теста студенту предоставляется три попытки, каждая попытка включает в себя 10 вопросов. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из трех возможных. За правильный ответ на каждый вопрос начисляется 1 балл, за неправильный ответ — баллов.</p> <p>Пороговое значения результатов тестового задания — 6 баллов.</p>                                                                                                                                                                                                     | зачет |
| 5 | 6 | Промежуточная аттестация | Зачёт            | -   | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации.</p> <p>Для этого предусмотрено КРМ — устный ответ по билетам. В билете два вопроса. Время на подготовку — 30 минут. Максимальная оценка — 5 баллов.</p> <p>5 баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентация в основном и дополнительном материале по теме</li> <li>• знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу</li> <li>• знания и умения по основам тренировки и самоподготовки</li> <li>• глубокое понимание сути понятий и</li> </ul> | зачет |

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  | <p>определений по содержанию образовательной программы по дисциплине</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки</li> </ul> <p>4 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности</li> <li>• знание основ тренировки и самоподготовки</li> <li>• знание методов оценки двигательной подготовленности</li> <li>• при изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки</li> <li>• недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами</li> </ul> <p>3 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• приблизительное знание формулировок, определений и понятий</li> <li>• нет дополнений к изученному материалу</li> <li>• недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки</li> <li>• при изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы</li> <li>• не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами</li> </ul> <p>2 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы</li> <li>• знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности</li> <li>• методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности</li> </ul> <p>1 балл:</p> |  |
|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок</li> <li>отсутствуют формулировки определений, понятий</li> <li>отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке</li> <li>связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена</li> <li>отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине</li> </ul> <p>0 баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>отсутствие студента на КРМ</li> </ul> <p>Тем самым студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.</p> |  |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения                                                                                                                                                                                                                                       | Критерии оценивания                     |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| зачет                        | Выставляется по результатам текущего контроля. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

## 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

| Компетенции | Результаты обучения                                                                                                                                                                                    | № КМ |    |    |    |    |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|----|----|----|
|             |                                                                                                                                                                                                        | 1    | 2  | 3  | 4  | 5  |
| УК-7        | Знает: основы профессионально-прикладной физической культуры в соответствии с выбранной профессиональной деятельностью                                                                                 | ++   | ++ | ++ | ++ | ++ |
| УК-7        | Умеет: планировать и составлять индивидуальные комплексы физических упражнений общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности на разных возрастных этапах   | ++   | ++ | ++ | ++ | ++ |
| УК-7        | Имеет практический опыт: ведения самоконтроля и анализа индивидуального физического состояния, физической подготовленности, планирования и проведения систематических занятий физическими упражнениями | ++   | ++ | ++ | ++ | ++ |

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 478, [1] с.

*б) дополнительная 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.

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

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

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст] :науч. - метод. пособие /В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров.- М.:Советский спорт, 2010.- 296 с.

*из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст] :науч. - метод. пособие /В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров.- М.:Советский спорт, 2010.- 296 с.

**Электронная учебно-методическая документация**

| № | Вид литературы            | Наименование ресурса в электронной форме | Библиографическое описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|---------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Дополнительная литература | Электронный каталог ЮУрГУ                | 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 <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000540009">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000540009</a> Объем 69, [1] с. : ил., граф. + электрон. версия |
| 2 | Основная литература       | Электронный каталог ЮУрГУ                | 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 <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000526500">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000526500</a> я7п П12                                                                                  |
| 3 | Основная литература       | Электронный каталог ЮУрГУ                | 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 <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000508908">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000508908</a>                                                                              |
| 4 | Дополнительная литература | Электронный каталог ЮУрГУ                | 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 <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000539663">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000539663</a> Объем 40, [2] с. : ил. + электрон. версия                                                                                                                                                  |
| 5 | Дополнительная литература | Электронный каталог ЮУрГУ | 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 <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000532917">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000532917</a> Объем 61, [2] с. |

Перечень используемого программного обеспечения:

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

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий                     | № ауд.    | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий |
|---------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Контроль самостоятельной работы | 101 (ДС)  | Электронная информационно-образовательная среда организации                                                                                      |
| Практические занятия и семинары | 101 (ДС)  | Спортивный инвентарь                                                                                                                             |
| Практические занятия и семинары | 101 (ДС)  | Спортивный инвентарь                                                                                                                             |
| Практические занятия и семинары | ЛАМ (УСК) | Спортивный инвентарь                                                                                                                             |
| Пересдача                       | 101 (ДС)  | Электронная информационно-образовательная среда организации                                                                                      |
| Зачет                           | 101 (ДС)  | Электронная информационно-образовательная среда организации                                                                                      |
| Самостоятельная работа студента |           | Электронная информационно-образовательная среда организации                                                                                      |