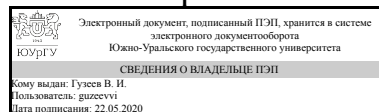


УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета  
Машиностроения



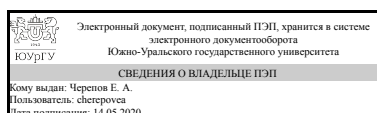
В. И. Гузев

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к ОП ВО от 26.06.2019 №084-2297**

**дисциплины** Б.1.01 Физическая культура  
**для направления** 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств  
**уровень** бакалавр **тип программы** Академический бакалавриат  
**профиль подготовки** Технология машиностроения  
**форма обучения** заочная  
**кафедра-разработчик** Физическое воспитание и здоровье

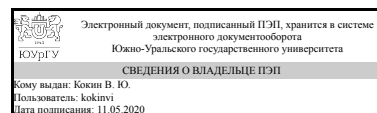
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств, утверждённым приказом Минобрнауки от 11.08.2016 № 1000

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



Е. А. Черепов

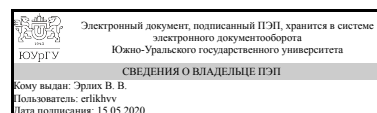
Разработчик программы,  
к.пед.н., доц., доцент



В. Ю. Кокин

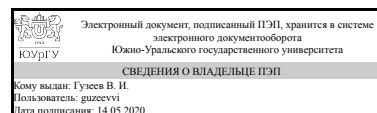
СОГЛАСОВАНО

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



В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой  
Технологии автоматизированного  
машиностроения  
д.техн.н., проф.



В. И. Гузев

## **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» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, изучается на протяжении 6-го семестра и включает в себя следующие обязательные разделы: практический и контрольный. 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, методический практикум. 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 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-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: 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.1.16 Безопасность жизнедеятельности

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		6
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	8	8
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	8	8
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	64	64
Выполнение домашнего задания	32	2
Подготовка к зачёту.	32	32
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

### 5. Содержание дисциплины

№	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных
---	----------------------------------	------------------

раздела		занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики).	2	0	2	0
2	Лыжные гонки	2	0	2	0
3	Плавание	2	0	2	0
4	Методический практикум. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра.	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	Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). О.Р.У, повторный бег 2-3 x 30-60 м., кроссовый бег до 15 минут.	2
2	2	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 3-5 км.	2
3	3	Плавание. Общая координация движений различными стилями плавания. Комплексное плавание до 600 м.	2
4	4	Методический практикум. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра (профессиограмма)	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
Изучение темы: "Социальные и биологические основы физической культуры." Методические основы упражнений общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Физическое развитие - функциональные свойства организма (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.)	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109; ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63;	2
Изучение темы: "Социальные и биологические основы физической культуры." Методические основы упражнений общей физической и профессионально-прикладной	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109; ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63; ЭУМД, мет. пос. для студ. 1., с. 152-162	2

<p>направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Физическое развитие - морфологические свойства организма (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жиз- ненная ёмкость легких, максимальное потребление кислорода).</p>		
<p>Изучение темы: "Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре". Методические основы упражнений общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Физическая культура и спорт как социальные феномены. Определение уровня физической и функциональной подготовленности.</p>	<p>ПУМД, доп. лит. 1, с. 4-26; ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63;</p>	<p>2</p>
<p>Изучение темы: "Здоровый образ и стиль жизни студентов". Методические основы упражнений общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Определение суточного расхода энергии при различных режимах двигательной активности.</p>	<p>ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147; ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-55; ЭУМД, мет. пос.для студ. 1., с. 152-162</p>	<p>4</p>
<p>Изучение темы; "Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры". Методические основы упражнений общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Малые формы занятий.</p>	<p>ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-1744; ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63;</p>	<p>2</p>
<p>Изучение темы: "Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями". Методические основы упражнений общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста</p>	<p>ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257;</p>	<p>2</p>
<p>Изучение темы: "Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе". Методические основы упражнений общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики).</p>	<p>ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63; ЭУМД, мет. пос.для студ. 1., с. 152-162</p>	<p>2</p>

Методические особенности воспитания физических качеств.		
Изучение темы "Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями". Плавание. Комплексное плавание - 400 м. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 6-31.	2
Изучение темы " Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физического воспитания" Методические основы упражнений общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). О.Р.У, кроссовый бег до 30 мин.Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 7, с. 257-283; ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63;	2
Изучение темы "Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений". Методические основы упражнений общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Кроссовый бег до 30 мин. (фартлек).Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 8, с. 285-301; ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-55; ЭУМД, мет. пос.для студ. 1., с. 152-162	2
Изучение темы "Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом". Методические основы упражнений общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). О.Р.У, повторный бег на отрезках 200-600 м. Соматометрические, физиометрические и соматоскопические показатели.	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 9, с. 301-327; ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67	2
Изучение темы "Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов" Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Бег в равномерном темпе 3-5 км. Методика подбора средств ППФП студентов.	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 10, с. 328-350; ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, мет. пос.для студ. 1., с. 152-162	2
Изучение темы "Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, н/теннис, бадминтон) ведение, передачи мяча,	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 11, с. 352-374; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 10-41; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 48-133	4

волана, удары по мячу, волану. Методические основы производственной физической культуры.		
Изучение темы "Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом". Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, н/теннис, бадминтон). Двусторонняя или парная игра. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 9, с. 301-327; ЭУМД, доп. лит. 3, с. 10-41; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 48-133	2
Подготовка к зачёту. 1. Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре. 2. Социальные и биологические основы физической культуры. 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов. 4. Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры 5. Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров.	ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63; ЭУМД, мет. пос. для студ. 1., с. 152-162; ЭУМД, осн. лит. 2., с. 8-26; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 6-31; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 10-41; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 48-133; ЭУМД, доп. лит. 7, с. 4-52	32

## 6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Уроки взаимобучения 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 4 практического раздела	0,3
Разбор конкретных ситуаций: - ситуации выбора; - ситуации опровержения	Практические занятия и семинары	Например, при изучении темы 1 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.	0,3
Коллективные и групповые формы работы: - создание ситуации успеха при условии	Практические занятия и семинары	Например, при изучении темы 1 практического раздела создаётся ситуация успеха при условии свободного выбора	1

свободного выбора заданий удовлетворяет желание быть значимой личностью;		заданий в малых группах (например, страховка в упражнении "жим штанги лёжа"), что удовлетворяет желание быть значимой личностью.	
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).	0,35
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» и др.) при изучении практического раздела по темам 1-4. Например, ставится проблема: если бежать кросс в использованием преимущественно анаэробного энергообеспечения организма, то через какое время работу заданной мощности придётся прекратить?	1

### **Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе**

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: В учебном процессе используются результаты научных исследований НИЦ ИСТиС по выявлению уровня резервов кардиореспираторной системы студентов.

### **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
Лыжные гонки	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Решение методико-практических задач	1. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах: - выполнение одновременных 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
Плавание	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Решение методико-практических задач	<p>Продемонстрировать двигательные умения и навыки в плавании: - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение «выдох в воду и вдох под левую или правую руку» в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение «старт с бортика бассейна, со стартовой «тумбы»; - выполнить упражнение «поворот» боком, сальто; - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение «старт из воды» в плавании кролем на спине;</p> <p>- выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании брассом; - выполнить упражнение «выдох в воду и вдох» в плавании брассом; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании брассом; 2. Проплыть дистанцию 50 м: - брассом в равномерном и переменном темпе; - кролем на спине в равномерном и переменном темпе; - кролем на груди в равномерном и переменном темпе. 3. Проплыть дистанцию 150 м с использованием изученных стилей в плавании (комплексное плавание).</p>
Методический практикум. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра.	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	1. Решение методико-практических задач.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров 1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики. 2. Составить профессиограмму (характеристика производственного процесса, санитарные и гигиенические

	деятельности		<p>условия труда, профессиональные, отрицательно воздействующие на организм факторы, требования к физическим качествам, навыкам, психофизиологическим функциям). 3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений. 4. Выбрать систему физических упражнений или вид спорта для самостоятельных занятий с учётом отклонений в состоянии здоровья и с учётом индивидуальных отстающих двигательных способностей.</p>
<p>Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики).</p>	<p>ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>1. Решение методико-практических задач. 2. Выполнение контрольных нормативов</p>	<p>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. Продемонстрировать технику низкого и высокого старта; 4. Продемонстрировать технику «выбегания» из положения низкого и высокого старта; 5. Продемонстрировать технику бега на короткие дистанции -30, 60 и 100 м. 6. Продемонстрировать технику финиширования в беге на короткие дистанции; 7. Продемонстрировать умение преодолевать средние дистанции (2 и 3 км) в равномерном темпе; 8. Продемонстрировать умение преодолевать средние дистанции (2 и 3 км) в переменном темпе («фартлек»); 9. Продемонстрировать умение преодолевать средние дистанции (2 и 3 км) в равномерном темпе по пересечённой местности и с преодолением естественных препятствий; 10. Продемонстрировать умения выполнять силовые упражнения с собственной «массой» тела на гимнастических снарядах – скамьях, перекладине, консольных брусьях, «шведской» стенке и др. 11. Продемонстрировать умения выполнять силовые упражнения на тренажёрах различного типа – маятникового, блочного, пневмо- и со «свободными» весами – гирями,</p>

			гантелями, дисками, штангой.
Все разделы	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачёт	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре.</li> <li>2.Социальные и биологические основы физической культуры.</li> <li>3.Здоровый образ и стиль жизни студентов.</li> <li>4.Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры</li> <li>5.Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</li> <li>6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.</li> <li>7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров.</li> </ol>
Все разделы	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Бонус-рейтинг	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях -5 баллов;</li> <li>2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд по видам спорта- 10 баллов;</li> <li>3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов;</li> <li>4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения) - 6 баллов;</li> <li>5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения) - 8 баллов.</li> </ol>
Все разделы	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Компьютерное тестирование	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре.</li> <li>2.Социальные и биологические основы физической культуры.</li> <li>3.Здоровый образ и стиль жизни студентов.</li> <li>4.Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры</li> <li>5.Методические основы и самоконтроль в самостоятельных</li> </ol>

			занятиях физическими упражнениями. 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров.
--	--	--	---

## 7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
1. Решение методико-практических задач. 2. Выполнение контрольных нормативов	<p>В шестом семестре на учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения конечного (достигнутого) уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП): бег на 100 м (муж.; жен.), прыжки в дл. с места (муж; жен), бег на 3000 м (муж.), 2000 м. (жен.). После подготовительной части занятия (разминки) студенты выполняют два упражнения: бег на 100 м - муж. и жен.(стартуют по 2 человека поочерёдно) и поточным методом подтягивание на перекладине (муж.), поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту (жен.). Пауза отдыха между разными упражнениями составляет 15-20 минут (до полного восстановления). В конце основной части занятия студенты выполняют упражнение на выносливость - бег на 2000 м. (жен.) и 3000 м. (муж.). За три выполненных норматива выставляется средняя оценка по 5-ти балльной системе. 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 – 25%.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p>
Решение методико-практических задач	<p>На 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», полу-плугом)). При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60%</p>

	<p>приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество МПЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД и составляет в шестом семестре - 1 задание. Решённая МПЗ оценивается в 6 баллов. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов – 5,0. Весовой коэффициент мероприятия – 6%.</p>	
Решение методико-практических задач	<p>На учебном занятии студентам предлагается решить методико-практическую задачу (МПЗ) с использованием различных стилей плавания – «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «комплексное» плавание. 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 шестом семестре - 1 задание. Решённая МПЗ оценивается в 6 баллов. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов – 5,0. Весовой коэффициент мероприятия – 7%.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p>
Зачёт	<p>На зачёте оцениваются научно-практические знания по дисциплине, уровень сформированности общекультурных компетенций на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. Зачёт проводится в устной форме. В аудитории, изначально присутствует 5-6 человек, которые по зачётным билетам готовятся к ответу 30 минут. После изложения студентом ответов на вопросы экспертам-преподавателям (их не менее 2-х человек), и получив оценку (с учётом практического раздела), студент покидает аудиторию, а для подготовки ответа приглашается следующий. Таким поточным методом проходит итоговая аттестация по дисциплине за весь период обучения (6-й семестр). При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Максимальное количество баллов – 5. Весовой коэффициент мероприятия – 40%</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p>
1. Решение методико-практических задач.	<p>Студентам предлагается решить методико-практическую задачу (МПЗ) по составлению профиограммы, комплекса производственной гимнастики, выбора и обоснования системы самостоятельных занятий физическими упражнениями или видом спорта 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 шестом семестре - 1 задание. Решённая МПЗ</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p>

	оценивается в 6 баллов. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов – 5,0. Весовой коэффициент мероприятия – 7%.	
Компьютерное тестирование	Оценивается уровень методико-практических знаний и проводится дистанционно во внеучебное время. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Тест состоит 10 вопросов. Критерии оценивания: - 8 правильных ответов – 5 баллов; - 7 правильных ответов – 4 балла; - 6 правильных ответов – 3 балла; -5 и менее правильных ответов – 0 баллов Максимальное количество баллов – 5. Весовой коэффициент мероприятия – 15%	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%
Бонус-рейтинг	Студент предоставляет копии документов, подтверждающих участие в мероприятии. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Максимальная величина бонус-рейтинга +15%	Зачтено: участие в спортивно-массовых мероприятиях Не зачтено: неучастие в спортивно-массовых мероприятиях

### 7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
1. Решение методико-практических задач. 2. Выполнение контрольных нормативов	1. Бег на 100 м. - муж. и жен.; 2. Равномерный бег 2000 м. (жен.), 3000 м. (муж); 3. Подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола - муж. (кол-во раз); 4. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. - жен. (кол-во раз). Контрольные нормативы 6-й семестр (лёгкая атлетика, гимнастика-заочка.doc
Решение методико-практических задач	1. Бег на лыжах - муж. - 5 км., жен. - 3 км. 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах различными стилями Контрольные нормативы 6-й семестр - лыжи.doc
Решение методико-практических задач	1. Проплыть 50 м. (муж. и жен.). 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в плавании различными стилями. Контрольные нормативы 6-й семестр - плавание.doc
Зачёт	1. Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре. 2. Социальные и биологические основы физической культуры. 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов. 4. Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры 5. Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров. Вопросы к зачёту-ОЗО.docx
1. Решение методико-практических задач.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров 1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики. 2. Составить профиограмму (характеристика производственного

	<p>процесса, санитарные и гигиенические условия труда, профессиональные, отрицательно воздействующие на организм факторы, требования к физическим качествам, навыкам, психофизиологическим функциям).</p> <p>3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>4. Выбрать систему физических упражнений или вид спорта для самостоятельных занятий с учётом отклонений в состоянии здоровья и с учётом индивидуальных отстающих двигательных способностей.</p>
Компьютерное тестирование	<p>1. Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре. 2. Социальные и биологические основы физической культуры. 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов. 4. Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры. 5. Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров.</p>
Бонус-рейтинг	<p>1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд 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>

## 8. 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:

#### 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.: ил.<https://e.lanbook.com/book/4093>

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

2. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст] :науч. - метод. пособие

## Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование разработки	Наименование ресурса в электронной форме	Д (се ло 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 <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	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 <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	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 <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>	Электронный каталог ЮУрГУ	Лог Авт
4	Дополнительная 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 <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	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 <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.	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. <a href="https://e.lanbook.com/book/4106#book_name">https://e.lanbook.com/book/4106#book_name</a>	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Лог Авт
7	Дополнительная литература	Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с. <a href="https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1">https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1</a>	Электронно-библиотечная система издательства	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	05 (УСК)	Плавательные дорожки, пенопластовые доски. секундомер.
Контроль самостоятельной работы	305 (ДС)	"Паспорт" здоровья
Самостоятельная работа студента		Спортивные залы, плавательный бассейн, легкоатлетический манеж
Зачет, диф. зачет	305 (ДС)	"Паспорт здоровья", зачётные билеты, пишущая ручка, бумага
Практические занятия и семинары	101 (ДС)	Лыжный инвентарь, секундомер.
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Беговые дорожки, рулетка измерительная, гимнастические коврики, перекладина. секундомер