

# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета  
Филиал г. Миасс  
Машиностроительный

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе  
электронного документооборота  
ЮУрГУ Южно-Уральского государственного университета

СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП

Кому выдан: Чебоксаров Д. В.  
Пользователь: cheboksarovdv  
Дата подписания: 20.01.2021

Д. В. Чебоксаров

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**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 Социально-гуманитарные и правовые дисциплины**

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.юрид.н., проф.

С. Г. Соловьев

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе  
электронного документооборота  
ЮУрГУ Южно-Уральского государственного университета

СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП

Кому выдан: Соловьев С. Г.  
Пользователь: soloveyv  
Дата подписания: 18.01.2021

Разработчик программы,  
старший преподаватель

В. Л. Ившин

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе  
электронного документооборота  
ЮУрГУ Южно-Уральского государственного университета

СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП

Кому выдан: Ившин В. Л.  
Пользователь: ivshinvl  
Дата подписания: 18.01.2021

СОГЛАСОВАНО

О. Н. Пастухова

Декан факультета разработчика  
к.экон.н., доц.

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе  
электронного документооборота  
ЮУрГУ Южно-Уральского государственного университета

СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП

Кому выдан: Пастухова О. Н.  
Пользователь: pastukhovaon  
Дата подписания: 19.01.2021

Зав.выпускающей кафедрой  
Технология производства машин  
к.техн.н., доц.

А. В. Плаксин

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе  
электронного документооборота  
ЮУрГУ Южно-Уральского государственного университета

СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП

Кому выдан: Плаксин А. В.  
Пользователь: plaksinav  
Дата подписания: 19.01.2021

Миасс

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. 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. Для достижения и решения поставленных задач важнейшей составляющей педагогического процесса по физическому воспитанию становится личностно-ориентированное взаимодействие преподавателя и студента на основе дифференцированного и индивидуального подходов, как в дозировании физической нагрузки, так и в выборе средств физкультурно-спортивной деятельности.

## **Краткое содержание дисциплины**

Учебная дисциплина «Физическая культура» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, изучается на протяжении всего обучения и включает в себя следующие обязательные разделы: практический, контрольный. Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): гимнастика (упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности), лёгкая атлетика (отдельные виды) и состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности и учебно-тренировочного процесса, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности. Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференциированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

## **2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНЫ)
<p>OK-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать:- основы физической культуры и здорового образа жизни; - простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; - основы методики составления самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью; - методику индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств; - основы методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; - методику проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.</p> <p>Уметь:- выполнить требования практических разделов программы по общефизической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовке; - повышать уровень своих функциональных и двигательных способностей; - использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств); - самостоятельно, целенаправленно и творчески воспроизводить основные методы и способы формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта; - применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, состоянием здоровья и физического развития, владеть методами оценки и коррекции осанки и телосложения, методами самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта; - применять методы регулирования психического (эмоционального) состояния и использовать средства и методы мышечной релаксации при занятиях физической культурой и спортом; - составлять индивидуальные программы по физическому самовоспитанию и проводить простейшие самостоятельные занятия физическими упражнениями с гигиенической, оздоровительной, рекреационной, восстановительной и тренировочной направленностью.</p> <p>Владеть:- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и</p>

укрепление здоровья, с целью развития и совершенствования психофизических способностей и качеств для приобретения личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности, повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения личных жизненных и профессиональных целей.

### **3. Место дисциплины в структуре ОП ВО**

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Не предусмотрены

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

Нет

### **4. Объём и виды учебной работы**

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

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	6
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72	
<i>Аудиторные занятия:</i>			
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	
подготовка к выполнению нормативных требований	34	34	
подготовка к зачету	20	20	
выполнение письменной работы реферативной направленности	10	10	
Вид итогового 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	Гимнастика	2	0	2	0
2	Легкая атлетика	2	0	2	0
3	Контрольный	4	0	4	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	Гимнастика. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации.	2
2	2	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения, кроссовый бег до 20 мин.	2
3	3	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в гимнастических упражнениях.	2
4	3	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в легкоатлетических упражнениях.	2

## **5.3. Лабораторные работы**

Не предусмотрены

## **5.4. Самостоятельная работа студента**

Выполнение СРС		
Вид работы и содержание задания	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)	Кол-во часов
подготовка к выполнению нормативных требований	Контрольные нормативы.pdf	34
подготовка к зачету	ЭУМД, осн. лит. 1,2 доп. лит. 5, мет. пос. 7	20
выполнение письменной работы реферативной направленности	ЭУМД, осн. лит. 1,2, доп. лит. 5, мет. пос. 7	10

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

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

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

Инновационные формы обучения	Краткое описание и примеры использования в темах и разделах
Инновационная форма обучения, основанная на	При реализации основной образовательной программы преподаватель проводит все виды занятий, процедуры оценки результатов обучения в

интернет-технологиях	в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий с использованием портала "Электронный ЮУрГУ"
----------------------	--

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

## 7. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУНы	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
Все разделы	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение письменной работы реферативной направленности	Перечень заданий в файле "Темы рефератов". Размещены на портале "Электронный ЮУрГУ" в соответствующем курсе
Все разделы	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Бонусное задание	Утвержденный перечень мероприятий
Контрольный	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет	Перечень заданий в файле "Контрольные нормативы". Размещены на портале "Электронный ЮУрГУ" в соответствующем курсе.
Все разделы	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение нормативных требований	Выполнение нормативов и требований предъявляемых к студентам на занятиях

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

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
Выполнение нормативных требований	Выполнение контрольных нормативов осуществляется в течение изучения одного раздела два раза, на последнем занятии подводятся итоги. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %

	<p>(утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Правильное выполнение задания (упражнения) оценивается в 3 балла. Частично правильное соответствует 1 баллу. Неправильное соответствует 0 баллов.</p> <p>Максимальное количество баллов – 6. Весовой коэффициент мероприятия – 1</p>	
Бонусное задание	<p>Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях по темам дисциплины, факт получение знака ГТО. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05 .2019 г. № 179). Максимально возможная величина бонус-рейтинга +20 %</p>	<p>Зачтено: +20 % за призовые места в соревнованиях международного уровня +15 % за участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня +10 % за участие в соревнованиях российского уровня и призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО +5 % за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО +1 % за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО Не зачтено: -</p>
Выполнение письменной работы реферативной направленности	<p>С каждым студентом проводится собеседование по заранее выполненной письменной работе. Работа содержит 3 практических вопроса. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Правильное решение задачи соответствует 3 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 9. Весовой коэффициент мероприятия – 1.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>
Зачет	<p>Выполнение контрольных нормативов осуществляется на последнем занятии и подводятся итоги. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Правильное выполнение задания (упражнения) оценивается в 3 балла. Частично правильное соответствует 1 баллу. Неправильное соответствует 0 баллов.</p> <p>Максимальное количество баллов – 6. Весовой коэффициент мероприятия – 1</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>

### 7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
Выполнение нормативных требований	Контрольные нормативы.pdf
Бонусное задание	
Выполнение письменной работы реферативной направленности	Темы рефератов.pdf
Зачет	

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

*а) основная литература:*

Не предусмотрена

*б) дополнительная литература:*

Не предусмотрена

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

1. Вестник Южно-Уральского государственного университета.

Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура [Электронный ресурс] / Юж.-Урал. гос. ун-т. – Электрон. дан. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2012 – . – Режим доступа: <http://vestnik.susu.ru/edu>

2. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] : науч.-метод. журн. / Воронеж. гос. пед. ун-т. – Воронеж : Изд-во ВГПУ, 2010 – . – Режим доступа: [http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10\\_id=2337](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337). – Загл. с экрана

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

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

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

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

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование разработки	Наименование ресурса в электронной форме	Доступность (сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / свободный доступ)
1	Основная литература	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры [Текст] Ч. 1 : курс лекций по направлениям 49.03.01 "Физ. культура" и 44.03.01 "Пед. образование" /	Электронный каталог ЮУрГУ	Интернет / Свободный

		Е. А. Черепов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2015 + электрон. текстовые дан.		
2	Основная литература	Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 280 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/10846">http://e.lanbook.com/book/10846</a>	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
3	Основная литература	Естественно-научные основы физической культуры и спорта. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 456 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/51921">http://e.lanbook.com/book/51921</a> — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
4	Дополнительная литература	Корольков, В. В. Правовые основы физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие [Электрон. текстовые дан.] / В. В. Корольков. - Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2012	Электронный каталог ЮУрГУ	Интернет / Свободный
5	Дополнительная литература	Яшин, В.Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2011. — 128 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/3758">http://e.lanbook.com/book/3758</a>	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
6	Дополнительная литература	Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни: руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Теревинф, 2015. — 273 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/64298">http://e.lanbook.com/book/64298</a>	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
7	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Руководство к самостоятельной работе студентов. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 167 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/56688">http://e.lanbook.com/book/56688</a> — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
8	Методические пособия для преподавателя	Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2016. — 353 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/85989">http://e.lanbook.com/book/85989</a>	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный

## 9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

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

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	116 (3)	Ворота с сеткой передвижные металлические (футбол) Стойки мобильные (баскетбол) – 2 шт. Стойки передвижные без крепления к полу (волейбол) – 2 шт. Табло универсальное (баскетбол, футбол, волейбол) Сетка разделительная (волейбол)
Практические занятия и семинары	204 (3)	Бицепс-машина – 1 шт. Блок для мышц спины (верхняя тяга) – 2 шт. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 2 шт. Блочная рамка – 1 шт. Блочная рамка одинарная – 1 шт. Голень-машина сидя – 1 шт. Голень-машина стоя – 1 шт. Грудь-машина – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Комбинированный станок с разгрузением – 2 шт. Рычажная тяга сидя – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Твистер машина – 1 шт. Тренажер для кистей рук – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-разгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-сгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц брюшного пресса – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Тренажер для ягодичных, приводящих и отводящих мышц бедра стоя – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Трицепс машина (французский жим) – 1 шт.
Практические занятия и семинары	124 (3)	Гак машина – 1 шт. Гантельный ряд 12-50 кг – 1 шт. Голень сидя – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Диски обрезиненные – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Жим ногами углом 45 градусов – 1 шт. Комбинированный станок – 1 шт. Машина Смита – 1 шт. Рамка для приседания – 1 шт. Рычажная тяга – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для жима сидя – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима под углом вверх – 1 шт. Скамейка для пресса регулируемая – 1 шт. Скамейка для приседания – 1 шт. Скамейка регулируемая – 2 шт. Скамейка Скотта – 1 шт. Станок для разгибания спины – 1 шт. Стойка под грифы – 1 шт. Стойка под диски – 1 шт. Стойка с набором гантелей – 1 шт. Т-образная тяга – 1 шт. Тренажер для мышц груди и задних дельт – 1 шт.
Практические занятия и семинары	207 (3)	Велотренажер – 1 шт