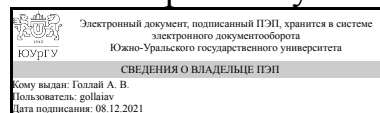


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Высшая школа электроники и  
компьютерных наук



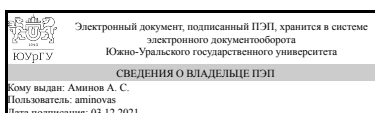
А. В. Голлай

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** Б.1.01 Физическая культура  
**для направления** 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств  
**уровень** бакалавр **тип программы** Академический бакалавриат  
**профиль подготовки** Автоматизированные системы управления технологическими процессами в промышленности и инженерной инфраструктуре  
**форма обучения** очная  
**кафедра-разработчик** Спортивное совершенствование

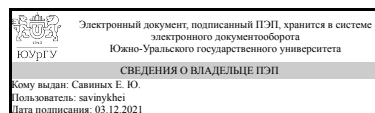
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.03.2015 № 200

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



А. С. Аминов

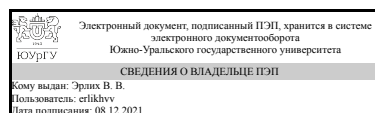
Разработчик программы,  
к.биол.н., доцент



Е. Ю. Савиных

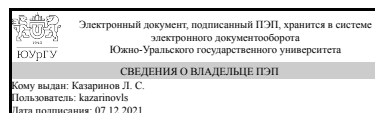
СОГЛАСОВАНО

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



В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой  
Автоматика и управление  
д.техн.н., проф.



Л. С. Казаринов

Челябинск

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Задачи: - сформировать навыки здорового образа жизни; - сформировать навыки поддержания необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## Краткое содержание дисциплины

Гигиенические основы физической культуры. Физическая культура в режиме труда и отдыха. Основы врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания. Средства, методы и определение уровня развития физических качеств. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

## 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: средства и методы физической культуры                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                   | Уметь: методически правильно планировать процесс физической подготовленности                                                                                        |
|                                                                                                                                                   | Владеть: навыками, позволяющими поддерживать необходимый уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана | Перечень последующих дисциплин, видов работ |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| ЭД.1.01.01 Физическая культура и спорт                        | Не предусмотрены                            |

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

| Дисциплина                             | Требования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЭД.1.01.01 Физическая культура и спорт | Знать: роль физической культуры и спорта в формировании личности; основы научно-биологических, педагогических и практических знаний по организации занятий физической культурой, спортом и здорового образа жизни; правила соревнований избранного вида спорта. Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; планировать и организовать самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами физической культурой и спорта с использованием доступных методов самоконтроля. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; навыком использования доступных средств самоконтроля за самочувствием, физической подготовленностью и физическим развитием в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 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>                                                 | 64          | 64                         |
| Лекции (Л)                                                                 | 0           | 0                          |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 64          | 64                         |
| Лабораторные работы (ЛР)                                                   | 0           | 0                          |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i>                                        | 8           | 8                          |
| Подготовка к зачету                                                        | 4           | 4                          |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста               | 4           | 4                          |
| 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         | Плавание                         | 20                                        | 0 | 20 | 0  |
| 2         | Спортивные игры                  | 44                                        | 0 | 44 | 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         | Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.                                                                                                                                  | 2            |
| 2         | 1         | Методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание                                                                                                               | 2            |
| 3         | 1         | Методы оценки уровня состояния здоровья. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.                                                                                                                                                                                | 2            |
| 4         | 1         | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.                                                                                                                                                                        | 2            |
| 5         | 1         | Расчет оптимального объема двигательной активности. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.                                                                                                                                                                     | 2            |
| 6         | 1         | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.                                                                                                                                                            | 2            |
| 7         | 1         | Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.                                                                                                                                                              | 2            |
| 8         | 1         | Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.                                                                                                        | 2            |
| 9         | 1         | Гигиена занятий физической культурой. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.                                                                                                                                                                                   | 2            |
| 10        | 1         | Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.                                                                                         | 2            |
| 11        | 2         | Методики развития выносливости. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол). Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности. | 2            |
| 12        | 2         | Методики развития силы. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).                                                                                                                              | 2            |
| 13        | 2         | Методики развития гибкости. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).                                                                                                                          | 2            |
| 14        | 2         | Методики развития быстроты. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный                                                                                                                                                      | 2            |

|    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |   | теннис, бадминтон, футбол).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
| 15 | 2 | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).                                                              | 2 |
| 16 | 2 | Средства и методы мышечной релаксации. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).                                                                                                                                                                      | 2 |
| 17 | 2 | Методы оценки и коррекции профессионального здоровья. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).                                                                                                                                                       | 2 |
| 18 | 2 | Основные требования к организации здорового образа жизни. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).                                                                                                                                                   | 2 |
| 19 | 2 | Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).                                                                                                                | 2 |
| 20 | 2 | Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).                                                                                                                             | 2 |
| 21 | 2 | Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол). | 2 |
| 22 | 2 | Проблема утомления. Виды утомления. Причины возникновения утомления. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).                                                                                                                                        | 2 |
| 23 | 2 | Медико-биологические, педагогические и психологические средства восстановления. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).                                                                                                                             | 2 |
| 24 | 2 | Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).                                                                                                                                                              | 2 |
| 25 | 2 | Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).                                                                                                                                                        | 2 |
| 26 | 2 | Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Развитие основных физических                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |

|    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |   | качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).                                                                                                                                                                                          |   |
| 27 | 2 | Зоны и интенсивность физических нагрузок. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).                                                                                                                   | 2 |
| 28 | 2 | Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол). | 2 |
| 29 | 2 | Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).                                               | 2 |
| 30 | 2 | Педагогический и врачебный контроль, его содержание. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).                                                                                                        | 2 |
| 31 | 2 | Самоконтроль, его основные методы, показатели. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).                                                                                                              | 2 |
| 32 | 2 | Оценка развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами спортивных игр.                                                                                                                                                                                                                                                 | 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 зачету                                          | ЭУМД №1 с. 5-318                                        | 4            |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста | ЭУМД №2 с. 9-154                                        | 4            |

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

| Инновационные формы учебных занятий   | Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)          | Краткое описание                                                                                                                                                                                                                                  | Кол-во ауд. часов |
|---------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Коллективные и групповые формы работы | Практические занятия и семинары | В спортивных играх постоянно возникают ситуации, где необходима взаимопомощь партнера по команде, что активизирует поиск контактов и сотрудничества и определяет заинтересованность в результатах коллективной работы. Сопереживание в спортивных | 18                |

|  |  |                                                                        |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | играх является неотъемлемой частью психической сферы каждого студента. |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------|--|

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

Не предусмотрены

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

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

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

| Наименование разделов дисциплины | Контролируемая компетенция ЗУНы                                                                                                                   | Вид контроля (включая текущий)                    | №№ заданий                                        |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Все разделы                      | ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Зачет                                             | Вопросы №1-50                                     |
| Все разделы                      | ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Тесты-нормативы физической подготовленности       | Таблица оценки физической подготовленности        |
| Все разделы                      | ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Теоретический тест в Электронном ЮУрГУ            | Тест из 10 вопросов                               |
| Все разделы                      | ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Выполнение методико-практических заданий 1 часть  | Согласно теме практического занятия               |
| Все разделы                      | ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Выполнение методико-практических заданий 2 часть  | Согласно теме практического занятия               |
| Все разделы                      | ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Участие в спортивно-массовых мероприятиях (бонус) | Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий |

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

| Вид контроля | Процедуры проведения и оценивания | Критерии оценивания |
|--------------|-----------------------------------|---------------------|
|--------------|-----------------------------------|---------------------|

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачет                                       | <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося по дисциплине больше или равен 60 %<br/>Не зачтено: рейтинг обучающегося по дисциплине менее 60 %</p>   |
| Тесты-нормативы физической подготовленности | <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Рассчитывается средний балл всех выполненных нормативов (максимальный балл - 5). Вес данного мероприятия каждого семестра - 30 %.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %<br/>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p> |
| Теоретический тест в Электронном ЮУрГУ      | <p>Проводится в каждом семестре Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. Правильный ответ- 1 балл, неправильный - 0. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Максимальный балл - 10 Весовой коэффициент мероприятия - 10 %</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %<br/>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p> |
|                                             | <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Весовой коэффициент мероприятия - 30 %. Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %<br/>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p> |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         | <p>тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3</p> <p>- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией. 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие. 0 - отсутствует на занятии.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                             |
| <p>Выполнение методико-практических заданий 2 часть</p> | <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Весовой коэффициент мероприятия - 30 %. Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80):</p> <p>5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3</p> <p>- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией. 1 - выставляется</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p> |

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие. 0 - отсутствует на занятии.                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Участие в спортивно-массовых мероприятиях (бонус) | 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 +15 %. Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в спортивно-массовом мероприятии. | Зачтено: 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов;<br>2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов;<br>3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов;<br>4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов;<br>5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.<br>Не зачтено: - |

### 7.3. Типовые контрольные задания

| Вид контроля | Типовые контрольные задания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачет        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физические упражнения как основа здорового образа жизни.</li> <li>2. Понятие об осанке. Формирование осанки средствами физического воспитания.</li> <li>3. Понятие о режиме дня. Режимы учебы и отдыха в системе здорового образа жизни.</li> <li>4. Понятие о выносливости. Значение выносливости для здоровья и работоспособности человека. Виды выносливости.</li> <li>5. Средства и методы развития выносливости. Определения уровня развития выносливости.</li> <li>6. Понятие о силе. Анатомо-физиологические и методические основы развития силовых способностей.</li> <li>7. Средства и методы развития силовых способностей. Определения уровня развития силы.</li> <li>8. Гибкость. Значение для физической и спортивной деятельности, методические основы развития гибкости.</li> <li>9. Координационные способности. Значение, методические основы развития координационных способностей.</li> <li>10. Понятие о быстроте и скоростных способностях. Методические основы развития быстроты.</li> <li>11. Понятие о закаливании. Основные принципы закаливания организма.</li> <li>12. Здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).</li> <li>13. Питание и здоровье. Вес тела, факторы, влияющие на динамику</li> </ol> |

веса.

14. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Цели, задачи, основные методы самоконтроля. Дневник самоконтроля.

15. Контроль за пульсом и дыханием при занятиях физическими упражнениями.

16. Врачебный контроль, его содержание.

17. Педагогический контроль, его содержание.

18. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

19. Понятие об утренней гигиенической гимнастике. Основные принципы составления комплексов упражнений.

20. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Понятие о направленности тренировочных занятий.

21. Принципы и методические особенности составления комплексов упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса.

22. Принципы и методические особенности составления комплексов упражнений для развития мышц спины.

23. Принципы и методические особенности составления комплексов упражнений для развития мышц брюшного пресса.

24. Принципы и методические особенности составления комплексов упражнений для развития мышц рук.

25. Принципы и методические особенности составления комплексов упражнений для развития мышц ног.

26. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы, содержание, планирование.

27. Особенности влияния физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

28. Особенности влияния физических упражнений на состояние опорно-двигательного аппарата.

29. Физические средства восстановления (массаж, самомассаж, сауна).

30. Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок.

31. Резервы человеческого организма (на примере экстремальных ситуаций и спортивных достижений).

32. Правила оказания первой медицинской помощи при бытовых и спортивных травмах.

33. Понятие «производственная физическая культура», цели и задачи, особенности проведения занятий.

34. Особенности проведения занятий в условиях профессиональной деятельности избранным видом спорта.

35. Планирование подготовки. Методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

36. Двигательная активность как жизненная необходимость». Гипокинезия и гиподинамия. Средства и методы борьбы с гиподинамией.

37. Понятия об оздоровительной ходьбе и оздоровительном беге. Методика построения тренировочных занятий.

38. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.

39. Специальная физическая подготовка.

40. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

41. Спортивная подготовка. Цели, задачи, планирование.

42. Физическая работоспособность, ее связь с физическим развитием и физической подготовленностью.

43. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | 44. Методические принципы физического воспитания.<br>45. Проблема утомления. Виды утомления. Причины возникновения утомления.<br>46. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.<br>47. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.<br>48. Медико-биологические, педагогические и психологические средства восстановления.<br>49. Гигиена занятий физической культурой.<br>50. Расчет оптимального объема двигательной активности. |
| Тесты-нормативы физической подготовленности       | Нормативы ОФП.docx                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Теоретический тест в Электронном ЮУрГУ            | Итоговый тест 6 семестр (1).pdf                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                   | Практические занятия 6 семестр ФК (2).pdf                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Выполнение методико-практических заданий 2 часть  | Практические занятия 6 семестр 2 ФК (1).pdf                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Участие в спортивно-массовых мероприятиях (бонус) | Календарь спортивно-массовых мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## 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:*

Не предусмотрены

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

1. 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. - Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2014. - 61 с.

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

1. 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. - Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2014. - 61 с.

## Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы            | Наименование ресурса в электронной форме          | Библиографическое описание                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|---------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Евсеев, Ю.И. Физическая культура. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/70303">http://e.lanbook.com/book/70303</a>                                                                                      |
| 2 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Морозов, В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] / В.О. Морозов, О.В. Морозов. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 214 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/72665">http://e.lanbook.com/book/72665</a>                                            |
| 3 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Кононова, А.П. Техника и методика обучения спортивным способам плавания. Учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс] / А.П. Кононова, В.Г. Шилько. — Электрон. дан. — Томск : ТГУ, 2008. — 34 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/44230">http://e.lanbook.com/book/44230</a> |
| 4 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2010. — 336 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/4088">http://e.lanbook.com/book/4088</a>                                                                        |

## 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:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)
2. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(бессрочно)

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий                     | № ауд.               | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий |
|---------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Практические занятия и семинары | 1 Баскетбол.зал (ДС) | Щит баскетбольный (на фермах) с кольцом – 2 комп. Щит баскетбольный с кольцом – 2 комп. Табло баскетбольное – 3 шт.                              |
| Практические занятия и семинары | 2 Волейбол.зал (ДС)  | Волейбольные стойки – 2 шт. Сетка волейбольная – 1 шт. Кресло судейское – 1 шт. Табло волейбольное – 1 шт.                                       |
| Практические занятия и семинары | 0 (УСК)              | Плавательная ванна 25м*50 м.                                                                                                                     |