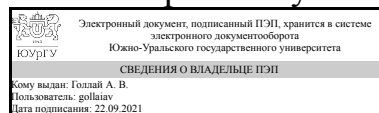


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Высшая школа электроники и  
компьютерных наук



А. В. Голлай

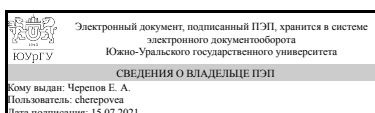
## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины Б.1.01 Физическая культура  
для специальности 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем

уровень специалист тип программы Специалитет  
специализация Информационная безопасность автоматизированных систем критически важных объектов  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

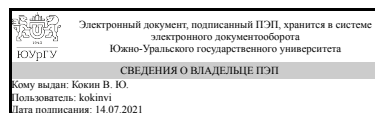
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, утверждённым приказом Минобрнауки от 01.12.2016 № 1509

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



Е. А. Черепов

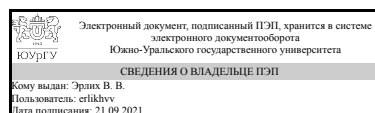
Разработчик программы,  
к.пед.н., доц., доцент



В. Ю. Кокин

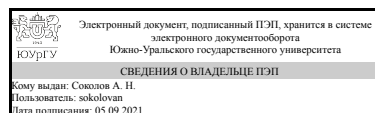
СОГЛАСОВАНО

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



В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой  
Защита информации  
к.техн.н., доц.



А. Н. Соколов

Челябинск

## **1. Цели и задачи дисциплины**

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

### **Краткое содержание дисциплины**

Учебная дисциплина «Физическая культура» 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: теоретический, практический и контрольный. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре (осваивается в режиме СРС) и содержит тему: "Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих инженеров". Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики), лыжные гонки, плавание, спортивные игры. Состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности; Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

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

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)
ОК-9 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: Основы профессионально-прикладной физической культуры в соответствии с выбранной профессиональной деятельностью.
	Уметь: Планировать и составлять индивидуальные программы общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности на разных возрастных этапах.
	Владеть: Основами самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности, планирования и проведения систематических занятий физической культурой.

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
ЭД.1.01.04 Силовые виды спорта, Б.1.04 Философия, ЭД.1.01.02 Адаптивная физическая культура и спорт, ЭД.1.01.01 Физическая культура и спорт, ЭД.1.01.03 Фитнес	Не предусмотрены

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

Дисциплина	Требования
Б.1.04 Философия	Знает: Основные направления, проблемы, методы философии, содержание современных философских дискуссий по проблемам развития человека и общества., основные принципы социального взаимодействия/, специфику человеческой деятельности, антропологические основания познавательной, практической и оценочной деятельности. Умеет: Понимать и применять философские понятия для раскрытия своей жизненной позиции, аргументированно обосновывать свое согласие и несогласие с той или иной философской позицией., реализовывать свою роль в команде/, критически оценивать новые знания и их роль в профессиональной деятельности и повседневной жизни. Имеет практический опыт: Понятийным аппаратом философии, навыками аргументированного изложения собственной точки зрения., работы в коллективе и команде/, навыками критического осмысления теоретических проблем и поиска их

	практического решения.
ЭД.1.01.04 Силовые виды спорта	Знает: основы профессионально-прикладной физической подготовки в силовых видах спорта в соответствии с выбранной профессиональной деятельностью Умеет: планировать и составлять индивидуальные программы общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности на основе силовых видов спорта на разных возрастных этапах Имеет практический опыт: ведения самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности, планирования и проведения систематических занятий силовыми видами спорта
ЭД.1.01.02 Адаптивная физическая культура и спорт	Знает: средства и методы адаптивной физической культуры ., организационно-методические основы адаптивной физической культуры. Умеет: использовать средства и методы адаптивной физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни ., устанавливать приоритеты и планировать на их основе занятия адаптивной физической культурой в целях сохранения и укрепления здоровья. Имеет практический опыт: применения средств и методов адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, чтобы обеспечить успешную полноценную социальную и профессиональную деятельности., физического саморазвития на основе занятий адаптивной физической культурой.
ЭД.1.01.03 Фитнес	Знает: основы профессионально-прикладной физической подготовки в различных фитнес-направлениях в соответствии с выбранной профессиональной деятельностью Умеет: планировать и составлять индивидуальные программы общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности на основе фитнес-тренировок на разных возрастных этапах Имеет практический опыт: ведения самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности, планирования и проведения систематических занятий фитнесом
ЭД.1.01.01 Физическая культура и спорт	Знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни., организационно-методические основы физической культуры и спорта. Умеет: выбирать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни., устанавливать приоритеты и планировать на их

	основе занятия физической культурой в целях повышение физической и умственной работоспособности, адаптации к внешним факторам. Имеет практический опыт: использования адекватных средств и методов физического воспитания с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности., нормирования и контроля оздоровительно-тренировочных нагрузок в программе формирования своего здорового образа жизни.
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 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	
Домашнее задание. Изучение темы: "Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих инженеров".	2	2	
Домашнее задание - компьютерное тестирование	0,5	0.5	
Подготовка к зачёту	5,5	5.5	
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	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики)	22	0	22	0
2	Лыжные гонки	20	0	20	0
3	Плавание	12	0	12	0
4	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	10	0	10	0

##### 5.1. Лекции

Не предусмотрены

## 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
22	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий.	2
23-24	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Кроссовый бег (фартлек) до 20 мин.	4
25-26	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег (фартлек) до 20 мин.	4
27-28	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Повторный бег 3-4 x 60 м.	4
29-30	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Повторный бег 2-3 x 60-100 м.	4
31-32	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях, лёгкой атлетике. Сдача нормативов (бег 100 м., 1000 м, подтягивание на перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены.	4
1-2	2	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	4
3-4	2	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	4
5-7	2	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, коньковым ходом	6
8-9	2	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью, коньковым ходом.	4
10	2	Продемонстрировать методику эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в передвижении на лыжах.	2
11-12	3	Комплексное плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты.	4
13-14	3	Комплексное плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты.	4
15-16	3	Комплексное плавание - 500 м. Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в плавании.	4
17-18	4	Спортивные игры (футбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.	4
19-20	4	Спортивные игры (футбол). Двусторонняя игра.	4
21	4	Двусторонняя игра. Оценить уровень сформированности игровых двигательных умений и навыков и владение технико-тактическими действиями	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 зачёту. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров (методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки, методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течении рабочего дня)	ЭУМД, метод. пос. для студ. 1, с. 152-162;	2
Подготовка к зачёту. Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Методы организации индивидуальных занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Оздоровительная ходьба и бег - 3 км. Оценка аэробных возможностей (энергообеспечения) своего организма. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в передвижении на лыжах с использованием различных ходов.	ПУМД, осн. лит. 1, гл.17-20, с.311-406; ПУМД, доп. лит. 1, гл.7, с. 257-283	2
Подготовка к зачёту. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе (воспитание физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости)	ЭУМД, осн. лит. 7, с. 164-200; ЭУМД, доп. лит. 1, с. 32-54; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 7-56;	4

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

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
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. Подобные приёмы используются при изучении всех тем практического раздела	6

Творческие задания	Практические занятия и семинары	На методико-практических самостоятельных занятиях выполняются творческие задания (например, методы оценки и коррекции осанки и телосложения позволяют оценить своё телосложение и осанку и скорректировать сбалансированное питание или составить комплекс коррегирующей гимнастики).	2
Использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук	Практические занятия и семинары	Использование знаний по физике, анатомии, биологии и других наук (понятий «траектория», «инерция», «ускорение», аэробное и анаэробное энергообеспечение и др.) при изучении практического раздела по темам 1-4. Например, перед студентом ставится проблема – если выполнять какое-либо упражнение в режиме анаэробного энергообеспечения, то через какой промежуток времени произойдёт снижение её эффективности	4
Уроки взаимообучения Формы занятий: - организационно- деятельностные- ролевые	Практические занятия и семинары	Каждый студент может выступать в роли преподавателя и проводит вводную часть урока (разминку) при изучении тем с 1 по 4 практического раздела	2
Коллективные и групповые формы работы	Практические занятия и семинары	Например, при изучении темы 4 («Спортивные игры») практического раздела создаётся ситуация успеха при условии свободного выбора заданий, что удовлетворяет желание быть значимой личностью (амплуа нападающего, защитника, вратаря).	4

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

Не предусмотрены

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

### **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-9 способностью использовать методы и средства физической культуры для	Выполнение двигательных учебно-тренировочных	1.Продемонстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах: - выполнение одновременных



	<p>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>заданий</p>	<p>ходов - безшажный, одношажный, двухшажный, четырёхшажный; - выполнение попеременного двухшажного хода; - выполнение упражнения «коньковым» ходом; - выполнение упражнения «спуск с горы»; - выполнение упражнения «подъём в гору» «лесенкой», «ёлочкой»; - выполнение упражнения «повороты» «переступанием», «полу-плугом»; - выполнение упражнения «торможение», «плугом», «полу-плугом»; - преодолеть дистанцию в равномерном темпе; - преодолеть дистанцию в переменном темпе; 2. Преодолеть дистанцию 3 км (жен), 5 км (муж) с рациональным использованием различных ходов в зависимости от рельефа местности.</p>
<p>Плавание</p>	<p>ОК-9 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий.</p>	<p>1.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; - 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: -</p>

			<p>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). 7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии</p>
<p>Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)</p>	<p>ОК-9 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий</p>	<p>1.Продемонстрировать двигательные умения и навыки в спортивных играх: - баскетболе и футболе – ведение и передачи мяча, удары по мячу и броски мяча; - волейболе – подачи и передачи мяча, удары по мячу 2. Продемонстрировать технико-тактические действия в спортивных играх: - баскетболе и футболе – «заслоны», командный и индивидуальный «прессинг», игра в защите, игра в нападении; - волейболе – постановка «блока», командная игра в защите и нападении</p>
<p>Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики)</p>	<p>ОК-9 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>1. Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий. 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</p>

			<p>по пересечённой местности и с преодолением естественных препятствий; 10.</p> <p>Продemonстрировать умения выполнять силовые упражнения с собственной «массой» тела на гимнастических снарядах – скамьях, перекладине, консольных брусьях, «шведской» стенке и др. 11.</p> <p>Продemonстрировать умения выполнять силовые упражнения на тренажёрах различного типа – маятникового, блочного, пневмо- и со «свободными» весами – гириями, гантелями, дисками, штангой.</p>
Все разделы	ОК-9 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачёт	Все задания из разделов РПД №№ 1, 2, 3, 4
Все разделы	ОК-9 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Бонус-рейтинг	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях
Все разделы	ОК-9 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Компьютерное тестирование	Все задания из разделов РПД №№ 1, 2, 3, 4

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

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий	На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по лыжным гонкам, преодолевая определённую дистанцию с использованием различных видов ходов (одновременный безшажный, одношажный, двушажный, четырёхшажный; попеременный	Зачтено: Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за

	<p>двухшажный; «коньковый»), а также спусков с горы и подъёмов («ёлочкой», «лесенкой»), поворотов и торможений («плугом», полуплугом»). При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД– и составляет в шестом семестре - 10 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5-ти баллов. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов = 50. Весовой коэффициент мероприятия = 60%.</p>	<p>мероприятие менее 60%</p>
<p>Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий.</p>	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) с использованием различных стилей плавания – «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «комплексное» плавание. Студенту ставятся задачи, как правило, сначала технические (движение рук и ног, постановка вдоха и выдоха в воду, работа ног, общая координация движений, поворот и отталкивание от стенки бассейна, старт из воды и прыжком со стартовой тумбы), а потом тактические и физические. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД– и составляет в шестом семестре - 5 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5-ти баллов Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 25. Весовой коэффициент мероприятия = 60%.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p>
<p>Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий</p>	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по различным игровым видам спорта – футбол, волейбол, баскетбол. После того, как преподаватель определит в каком амплуа (роли) будет выступать игрок, студенту ставят игровую задачу, которую он будет решать в процессе двусторонней игры. При заменах игрока и в перерывах действия игрока корректируются, либо уточняются. Задачи представляют из себя технико-тактические приёмы и действия команды в защите и нападении. Также задачи могут ставиться студенту индивидуально как технические, так и тактические. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p>

	<p>система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД– и составляет в шестом семестре - 4 задания (по 2 часа на каждое задание). Каждое решённое ДУТЗ оценивается от 1 до 5-ти баллов. Нерешённое ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 20. Весовой коэффициент мероприятия = 60%.</p>	
<p>1. Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий. 2. Выполнение контрольных нормативов</p>	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. После выполнения физических упражнений, определённых РПД, каждый студент оценивает свою физическую и функциональную подготовленность, сравнивая полученные результаты с должными возрастными нормами. Под руководством преподавателя индивидуально для каждого выбирается оптимальная тренировочная нагрузка (объём, интенсивность, паузы отдыха) для повышения уровня физической и функциональной подготовленности. Проводя мониторинг своего физического состояния на каждом учебном занятии, студент корректирует мощность выполняемой нагрузки адекватно своим физическим возможностям на данный момент. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет в шестом семестре – 12 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5-ти баллов. невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 60. Весовой коэффициент мероприятия = 60% Выполнение контрольных нормативов – В шестом семестре на 31 и 32 учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения конечного (достигнутого) уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 31-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), прыжки в дл. с места (юн; дев). На 32-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За три выполненных норматива выставляется средняя оценка по 5-ти балльной системе. При оценивании результатов</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>

	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 = 15. Весовой коэффициент мероприятия = 30%.	
Зачёт	Рейтинг обучающегося по текущему контролю (Rтек) $R_d = 0,6 \times R_{тек} + R_b$ ; где Rтек определяется как средний рейтинг обучающегося по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям с учётом их сложности (веса), Rб - бонусные баллы за участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 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
Компьютерное тестирование	Компьютерное тестирование. Оценивается уровень методико-практических и теоретических знаний и проводится дистанционно во внеучебное время (СРС). При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Тест состоит 15 вопросов. Критерии оценивания: - 13-15 правильных ответов - 5 баллов; 11-12 правильных ответов - 4 балла; 9-10 правильных ответов - 3 балла; 8 и менее правильных ответов – 2 балла; Максимальное количество баллов – 15. Весовой коэффициент мероприятия – 10%	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%

### 7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий	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; -

	<p>преодолеть дистанцию в переменном темпе; 2. Преодолеть дистанцию 3 км (жен), 5 км (муж) с рациональным использованием различных ходов в зависимости от рельефа местности.</p> <p>Типовые учебно-тренировочные задачи - лыжные гонки.docx</p>
<p>Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий.</p>	<p>1. 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; - 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> <p>Типовые учебно-тренировочные задачи -плавание.docx</p>
<p>Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий</p>	<p>1. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в спортивных играх: - баскетболе и футболе – ведение и передачи мяча, удары по мячу и броски мяча; - волейболе – подачи и передачи мяча, удары по мячу 2. Продемонстрировать технико-тактические действия в спортивных играх: - баскетболе и футболе – «заслоны», командный и индивидуальный «прессинг», игра в защите, игра в нападении; - волейболе – постановка «блока», командная игра в защите и нападении</p> <p>Типовые учебно-тренировочные задачи - сп. игры..DOCX</p>
<p>1. Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий. 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 – гириями, гантелями, дисками, штангой.</p> <p>Контрольные нормативы ОФП.DOCX; Типовые учебно-тренировочные задачи - л. атл, гимна..docx</p>

Зачёт	Все задания из разделов РПД №№ 1, 2, 3, 4 Зачёт..DOCX
Бонус-рейтинг	При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Бонусные баллы засчитываются за следующие мероприятия: 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях в своём структурном подразделении +5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд структурного подразделения 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. Максимальная величина бонус-рейтинга +15%
Компьютерное тестирование	Все задания из разделов РПД №№ 1, 2, 3, 4 ТЗ- 6 семестр - ФК.docx

## 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. Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Д. А. Шатунов. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. — 127 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154997>
2. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол : учебно-методическое пособие / составители В. В. Чеботарев, А. В. Чеботарев. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2017. — 119 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112017>
3. Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол) : учебно-методическое пособие / Ю. Н. Емельянова, И. Е. Коновалов, О. В. Матвиенко [и др.]. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. — 171 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154964>



из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

4. Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Д. А. Шатунов. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. — 127 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154997>

5. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол : учебно-методическое пособие / составители В. В. Чеботарев, А. В. Чеботарев. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2017. — 119 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112017>

6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол) : учебно-методическое пособие / Ю. Н. Емельянова, И. Е. Коновалов, О. В. Матвиенко [и др.]. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. — 171 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154964>

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование разработки	Наименование ресурса в электронной форме	Д (се ло авт / с
1	Основная литература	Севостьянов, Д. Ю. Обучение плаванию на занятиях физической культурой [Текст] : учеб. пособие по специальностям "Банк. дело", "Журналистика", "Менеджмент", "Торг. дело", "Упр. персоналом" / Д. Ю. Севостьянов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014 URL <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	Лон 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	Лон 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	Лон Авт
4	Основная литература	Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов : учебное пособие / Т. А. Зенкова. — 2-е изд., доп. — Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. — 152 с. — ISBN 978-5-88814-921-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/153534">https://e.lanbook.com/book/153534</a>	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Лон Авт

5	Дополнительная литература	Паначев, В. Д. Социально-биологические основы физической культуры и спорта : учебное пособие / В. Д. Паначев, А. С. Сырчиков, А. Б. Лопатина. — Пермь : ПНИПУ, 2010. — 163 с. — ISBN 978-5-398-00438-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/161019">https://e.lanbook.com/book/161019</a>	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Лопатина Ав
---	---------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	----------------

## 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	101 (ДС)	Лыжный инвентарь, секундомер
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Секундомер, беговые дорожки, сектор для прыжков, гимнастическая перекладина, коврики.
Практические занятия и семинары	1 Баскетбол.зал (ДС)	Залы по видам спорта, тренажёры, мячи, ракетки
Практические занятия и семинары	05 (УСК)	Дорожки для плавания, пенопластовые доски для рук. ног, секундомер