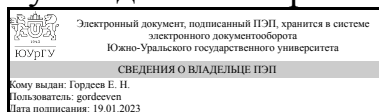


УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



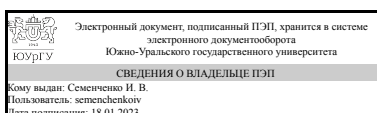
Е. Н. Гордеев

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.00 Физическая культура  
для направления 08.03.01 Строительство  
уровень Бакалавриат  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Социально-правовые и гуманитарные науки

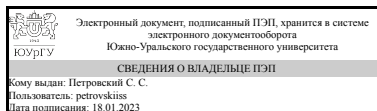
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, утверждённым приказом Минобрнауки от 31.05.2017 № 481

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



И. В. Семенченко

Разработчик программы,  
старший преподаватель



С. С. Петровский

## **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 роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; • знание научно-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; • обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; • приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Для достижения и решения поставленных задач важнейшей составляющей педагогического процесса по физическому воспитанию становится личностно-ориентированное взаимодействие преподавателя и студента на основе дифференцированного и индивидуального подходов в дозировании физической нагрузки.

## **Краткое содержание дисциплины**

Учебная дисциплина «Физическая культура» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, изучается на протяжении 3 лет (5 семестров) и включает в себя следующие обязательные разделы: практический, контрольный. Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): гимнастика (упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности), настольные игры, подвижные игры, спортивные игры, и состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности. 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
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: основы профессионально-прикладной физической культуры в соответствии с выбранной профессиональной деятельностью Умеет: планировать и составлять индивидуальные программы общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности на разных возрастных этапах Имеет практический опыт: использования адекватных средств и методов физического воспитания с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования 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
1.Ф.03.00 Физическая культура и спорт, 1.Ф.03.01 Адаптивная физическая культура и спорт, 1.Ф.03.03 Силовые виды спорта, 1.Ф.03.02 Фитнес	Не предусмотрены

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

Дисциплина	Требования
1.Ф.03.03 Силовые виды спорта	Знает: организационно-методические основы физической культуры и силовых видов спорта, научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни Умеет: устанавливать приоритеты и планировать на их основе занятия физической культурой и силовыми видами спорта в целях повышения физической и умственной работоспособности, адаптации к внешним факторам; выбирать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни Имеет практический опыт: нормирования и контроля оздоровительно-тренировочных нагрузок в силовых видах спорта для формирования здорового образа жизни; использования адекватных средств и методов физического воспитания с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для

	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
1.Ф.03.01 Адаптивная физическая культура и спорт	Знает: основы адаптивной физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности Умеет: использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленной развития адаптивных физических качеств), применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма Имеет практический опыт: системой практических умений и навыков, развивающих адаптивные функции организма, сохранение и укрепление здоровья, повышения своих адаптивных возможностей
1.Ф.03.00 Физическая культура и спорт	Знает: основы профессионально-прикладной физической культуры в соответствии с выбранной профессиональной деятельностью Умеет: выбирать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни
1.Ф.03.02 Фитнес	Знает: организационно-методические основы физической культуры, фитнеса и спорта Умеет: устанавливать приоритеты и планировать на их основе занятия физической культурой и фитнесом в целях повышения физической и умственной работоспособности, адаптации к внешним факторам; Имеет практический опыт: нормирования и контроля оздоровительно-тренировочных нагрузок в фитнесе для формирования здорового образа жизни;

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 68,25 ч. контактной работы

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
Самостоятельная работа (СРС)	3,75	3,75
Выполнения комплекса упражнений направленного на совершенствование своих физических качеств.	3,75	3.75
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

## 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Гимнастика	32	0	32	0
2	Подвижные игры	4	0	4	0
3	Настольные игры	4	0	4	0
4	Спортивные игры	16	0	16	0
5	Контрольный раздел	8	0	8	0

### 5.1. Лекции

Не предусмотрены

### 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-3	1	Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости Ходьба в приседе; Наклоны вперед, назад, вправо, влево. Выпады и полу шпагаты; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. Широкие стойки на ногах; комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах). Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.	4
4-6	1	Гимнастика. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на проверку осанки; Ходьба на носках; Ходьба с заданной осанкой; Ходьба под музыкальное сопровождение; Танцевальные упражнения; Комплексы упражнений на контроль осанки в движении; Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; Жонглирование на ограниченной опоре; Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	6
7-9	1	Гимнастика. Акробатические упражнения Упоры (присев, лёжа, согнувшись) Седы (на пятках, углом) Группировка, перекаты в группировке Стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги)Кувырок вперед (назад)«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки элементы танцевальной и хореографической подготовки. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения.	6
10-12	1	Гимнастика. Акробатические упражнения Упоры (присев, лёжа, согнувшись) Седы (на пятках, углом) Группировка, перекаты в группировке Стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги)Кувырок вперед (назад)«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки элементы танцевальной и хореографической подготовки. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения.	6

13-15	1	Гимнастика. Упражнения с отягощением и на гимнастических снарядах на большие группы мышц.	6
16-17	1	Гимнастика. Упражнения с отягощением и на гимнастических снарядах на большие группы мышц.	4
19-21	2	Подвижные игры. Невод (рыбаки и рыбки) , Успей занять место, Счет в кругах , Колесо, Возьми городок, Штандер (Стой!), Лови — не лов! Защита укрепления.(приложение 1)	4
23-25	3	Настольные игры (шахматы) двухсторонняя игра.	4
27-29	4	Спортивные игры (настольный теннис). выполнять удары накато́м справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева ;водить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат, розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать удара мяча с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча.	4
30-32	4	Спортивные игры (настольный теннис) Двухсторонняя игра пара на пару, свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими студентами в позициях «соперничество» и «сотрудничество» , Уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.	6
33-35	4	Спортивные игры (настольный теннис) Двухсторонняя игра .	6
18	5	Оценить уровень сформированный двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях и методические знания и умения.	2
22	5	Оценить уровень сформированных двигательных умений и навыков в подвижных играх.	2
26	5	Настольные игры (шахматы) .Оценить уровень методических знаний и умений в двухсторонней игре.	2
36	5	Оценить уровень сформированный двигательных умений и навыков в двухсторонней игре (настольный теннис).	2

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Выполнения комплекса упражнений направленного на совершенствование своих физических качеств.	Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил. Стрелка ВнизСтрелка ВверхСтрелка ВлевоСтрелка	6	3,75

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

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

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-мestr	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	6	Промежуточная аттестация	Практическое занятие	-	96	Методика начисления баллов при освоении программы «Физическая культура и спорт» Один семестр включает в себя 16 практических занятий и 4 контрольных тестов в соответствии с рабочей программой. Одно практическое занятие на уроке по физической культуре 6 балла. Участие в спортивно массовом мероприятии 10 баллов. Сдача контрольного теста на отлично 10 баллов. Сдача контрольного теста на хорошо 7 баллов. Сдача контрольного теста удовлетворительно 5 баллов. Выступления на различных соревнованиях индивидуально, в сборной команде филиала 20 баллов за одно соревнование. Выступления на различных соревнованиях индивидуально, в сборной команде филиала с получением призовых мест 30 баллов за одно соревнование. Сдача комплекса ГТО ( 6 ступень ) на золотой значок 30 баллов. Сдача комплекса ГТО ( 6 ступень ) на серебрянный значок 25 баллов. Сдача комплекса ГТО ( 6 ступень ) на бронзовый значок 20 баллов.	зачет
2	6	Текущий контроль	Контрольные тесты	35	40	В зависимости от успешности сдачи теста.	зачет

### 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	проводится в форме устного опроса и оценки сдачи контрольных тестов	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

### 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ
		1 2

УК-7	Знает: основы профессионально-прикладной физической культуры в соответствии с выбранной профессиональной деятельностью	+	+
УК-7	Умеет: планировать и составлять индивидуальные программы общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности на разных возрастных этапах	+	+
УК-7	Имеет практический опыт: использования адекватных средств и методов физического воспитания с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	+	+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

1. Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паньч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил.

#### б) дополнительная литература:

1. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для вузов по физ. культуре / В. И. Дубровский. - М. : Владос, 2003. - 509 с. : ил. - (Учебник для вузов)

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2004. - 479 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - (Педагогические специальности)

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

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

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

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

1. Петровский, С. С. Особенности работы со студентами специальных медицинских групп [Текст] : учеб. пособие / С. С. Петровский, под ред. А. Н. Котлярова; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2006. – 24 с.

2. Паньч, Р. Б. Горные лыжи студентов [Текст] : учеб. пособие / Р. Б. Паньч, А. С. Сидунова; под ред. В. А. Журавлевой; Юж.-Урал. гос. ун-т,



Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 49 с.

3. Калининская, Л. А. Закаливание студентов на занятиях физической культурой [Текст] : учеб. пособие / Л. А. Калининская, Р. Б. Паньч; под ред. В. А. Журавлевой; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2007. – 40 с.

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

1. Петровский, С. С. Особенности работы со студентами специальных медицинских групп [Текст] : учеб. пособие / С. С. Петровский, под ред. А. Н. Котлярова; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2006. – 24 с.

2. Паньч, Р. Б. Горные лыжи студентов [Текст] : учеб. пособие / Р. Б. Паньч, А. С. Сидунова; под ред. В. А. Журавлевой; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 49 с.

3. Калининская, Л. А. Закаливание студентов на занятиях физической культурой [Текст] : учеб. пособие / Л. А. Калининская, Р. Б. Паньч; под ред. В. А. Журавлевой; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2007. – 40 с.

## Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Туристский поход с проверкой приобретённых навыков во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): организация, подготовка и проведение: учеб. <a href="https://e.lanbook.com/book/69849?category_pk=4775#authors">https://e.lanbook.com/book/69849?category_pk=4775#authors</a>
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Потовская Е.С., Шилько В.Г. Атлетическая гимнастика. Учебно-методическое пособие <a href="https://e.lanbook.com/book/44215#authors">https://e.lanbook.com/book/44215#authors</a>
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста : учебное пособие <a href="https://e.lanbook.com/book/9147#book_name">https://e.lanbook.com/book/9147#book_name</a>
4	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Авербах Ю.Л., Суэтин А.С. Учебник шахматной игры. <a href="https://e.lanbook.com/book/97443?category_pk=4775#authors">https://e.lanbook.com/book/97443?category_pk=4775#authors</a>
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. Обучение настольному теннису за 5 шагов. <a href="https://e.lanbook.com/book/97430#book_name">https://e.lanbook.com/book/97430#book_name</a>

Перечень используемого программного обеспечения:

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

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	109 (4)	Спортивный зал, различный спортивный инвентарь для проведения занятий в зависимости от раздела , приборы врачебного контроля (танометр),приборы контроля развития основных физических качеств (секундомер,рулетка) .Таблицы контрольных тестов по физической подготовленности.