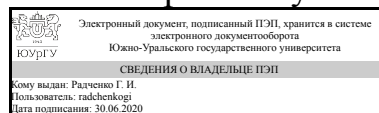


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Высшая школа электроники и
компьютерных наук



Г. И. Радченко

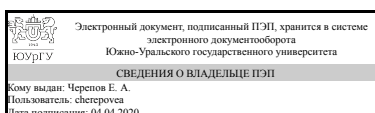
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА к ОП ВО от 26.06.2019 №084-2481

дисциплины ЭД.1.01.01 Физическая культура и спорт
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

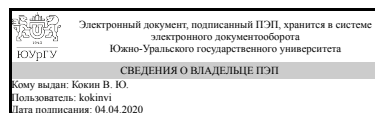
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, утверждённым приказом Минобрнауки от 01.12.2016 № 1509

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



Е. А. Черепов

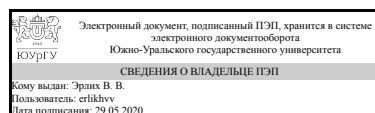
Разработчик программы,
к.пед.н., доц., доцент



В. Ю. Кокин

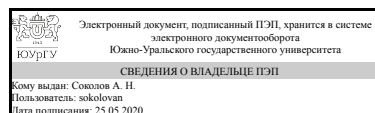
СОГЛАСОВАНО

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 и спорт» 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: теоретический, практический и контрольный. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре (осваивается в форме самостоятельной работы). Содержит следующий перечень основных тем: - социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре; - социальные и биологические основы физической культуры; - здоровый образ и стиль жизни студентов; - психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры; - методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями; - общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. 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: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
	Уметь: Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	Владеть: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Б.1.01 Физическая культура

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

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	72	72	72	72	40
<i>Аудиторные занятия:</i>	288	64	64	64	64	32
Лекции (Л)	0	0	0	0	0	0

Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	288	64	64	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	40	8	8	8	8	8
Домашнее задание	20	4	4	4	4	4
Компьютерное тестирование	10	2	2	2	2	2
Подготовка к зачёту	10	2	2	2	2	2
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	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)	128	0	128	0
2	Методический практикум	10	0	10	0
3	Лыжные гонки	40	0	40	0
4	Плавание	60	0	60	0
5	Спортивные игры	50	0	50	0

5.1. Лекции

Не предусмотрены

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
2-3	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта.	4
4-5	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции.	4
6-7	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции	4
8-9	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Сдача контрольных нормативов – бег на 100 и 1000 м, прыжок в дл. с места (для определения уровня физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников).	4
10-11	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование.	4
12	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Кроссовый бег до 20 мин.	2

13-14	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег переменной интенсивности до 3-х км.	4
15-16	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 3-х км.	4
17-18	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Фартлек до 3 км.	4
19	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. 12-ти минутный тест К. Купера	2
56	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. 12-ти минутный тест К. Купера	2
57	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Эстафетный бег.	2
58-59	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Эстафетный бег.	4
60	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координацию. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 200-600 м.	2
61-62	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 100-150 м.	4
63-64	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую и функциональную подготовленность в легкоатлетических и гимнастических упражнения.	4
65-66	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта.	4
67-68	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции.	4
69	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. 12-ти минутный тест К.Купера	2
70	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 60 м	2
71-72	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 100-150 м.	4
73-74	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 200-600 м.	4
75-76	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий.	4
77	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастике и лёгкой атлетике	2

112-113	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий.	4
114-115	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Эстафетный бег.	4
116	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. 12-ти минутный тест К. Купера	2
117-118	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 200-600 м	4
119-120	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 150-200 м.	4
121-122	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 60-100 м.	4
123-124	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 60-100 м.	4
125-126	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта.	4
127-128	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в лёгкой атлетике, гимнастике и методические знания и умения.	4
129	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. 12-ти минутный тест К. Купера	2
130-131	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Специальные беговые упражнения, эстафетный бег.	4
132	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
134-135	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.	4
136	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях, лёгкой атлетике.	2
1	2	Вводное занятие. Беседа "Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре".	2
49	2	Оценить методические знания и умения при самоконтроле за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): ортостатическая, клиностатическая, Гарвардский степ-тест и т.д.	2
87	2	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д.	2
97	2	Методика проведения учебно-тренировочного занятия по лыжным гонкам	2
133	2	Методика проведения учебно-тренировочного занятия по лёгкой атлетике	2

33	3	Лыжные гонки. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок.	2
34	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
35-37	3	Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах.	6
38	3	Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах.	2
39-40	3	Лыжные гонки. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом.	4
41-42	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью.	4
43	3	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в беге на лыжах.	2
98-99	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	4
100-101	3	Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах	4
102	3	Лыжные гонки. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом	2
103-104	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью.	4
105	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж-5 км, жен.-3 км	2
106	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж-5 км, жен.-3 км	2
27	4	Плавание. Специальные упражнения на суше и на воде.	2
28-29	4	Плавание. Кроль на груди (положение тела, движения рук, ног).	4
30-32	4	Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений)	6
50-51	4	Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений)	4
52-53	4	Плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты.	4
54	4	Плавание. Прохождение отрезков 50-100 м с соревновательной скоростью.	2
55	4	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков и физическую подготовленность в плавании.	2
88-89	4	Плавание. Брасс (положение тела, движения рук и ног).	4
90-92	4	Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений). Повороты	6
93-94	4	Плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты	4
95	4	Плавание. Прохождение отрезков 50-100 м с соревновательной скоростью	2
96	4	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в плавании брассом и методические знания и умения	2
107	4	Плавание. Кроль на спине (положение тела, движения рук, ног). Повороты	2
108-109	4	Плавание. Кроль на спине (дыхание, общая координация движений)	4
110-111	4	Плавание. Кроль на спине (положение тела, движения рук и ног).	4
141-143	4	Комплексное плавание. Прохождение отрезков 4x50 м. повторным методом. Повороты	6
144	4	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в комплексном плавании и методические знания и умения	2
20	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.	2
21-22	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по	4

		мячу, передачи мяча).	
23-24	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра.	4
25	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра.	2
26	5	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков в спортивных играх.	2
44	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра.	2
45-46	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
47-48	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
78-79	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра	4
80-81	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
82-83	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
84-85	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
86	5	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в спортивных играх.	2
137	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра	2
138-139	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
140	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС		
Вид работы и содержание задания	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)	Кол-во часов
Изучение темы: "Социальные и биологические основы физической культуры" (часть 1,2). Методы организации индивидуальных занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109; ЭУМД, мет. пос. для студ. с. 5-57	4
Контроль за самостоятельной работой (компьютерное тестирование)	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109; ЭУМД, мет. пос. для студ. с. 5-57	2
Подготовка к зачёту	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109; ЭУМД, мет. пос. для студ. с. 5-57	2
Изучение темы: "Здоровый образ и стиль жизни студентов." Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147	4

Контроль за самостоятельной работой (компьютерное тестирование)	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147	2
Подготовка к зачёту	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147	2
Изучение темы: "Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры." Методы самооценки работоспособности, утомления, усталости, регулирования психоэмоционального состояния, мышечной релаксации.	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174	4
Контроль за самостоятельной работой (компьютерное тестирование)	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174	2
Подготовка к зачёту	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174	2
Изучение темы: "Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе." Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223	4
Контроль за самостоятельной работой (компьютерное тестирование)	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223	2
Подготовка к зачёту	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223	2
Изучение темы: "Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями"	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257	4
Контроль за самостоятельной работой (компьютерное тестирование)	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257	2
Подготовка к зачёту	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257	2

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
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 5 практического раздела.	12
Разбор конкретных ситуаций: - ситуации выбора; - ситуации опровержения	Практические занятия и семинары	Например, при изучении темы 2 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	16

		своего решения. Подобные приёмы используются при изучении всех тем практического раздела	
Коллективные и групповые формы работы: - создание ситуации успеха при условии свободного выбора заданий удовлетворяет желание быть значимой личностью; - создание ситуации взаимопомощи, сопереживания, поиск контактов и сотрудничества, заинтересованность результатами коллективной работы	Практические занятия и семинары	Например, при изучении темы 5 («Спортивные игры») практического раздела создаётся ситуация успеха при условии свободного выбора заданий, что удовлетворяет желание быть значимой личностью (амплуа нападающего, защитника, вратаря).	34
Творческие задания	Практические занятия и семинары	На методико-практических занятиях выполняются творческие задания при организации работы в малых группах (например, методы оценки и коррекции осанки и телосложения).	12
Другое: Внеаудиторные интерактивные методы обучения:	Практические занятия и семинары	Соревнования по видам спорта и судейство этих соревнований с участием студентов /студентами/	14
Использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук	Практические занятия и семинары	Использование знаний по физике, анатомии, биологии и других наук (понятий «траектория», «инерция», «уско-рение», аэробное и анаэробное энергообеспечение и др.) при изучении практического раздела по темам 1-5. Например, перед студентом ставится проблема – если выполнять какое-либо упражнение в режиме анаэробного энергообеспечения, то через какой промежуток времени произойдёт снижение её эффективности?	12

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 и спорт".

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

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов	Контролируемая компетенция ЗУНы	Вид контроля (включая	№№ заданий
-----------------------	---------------------------------	-----------------------	------------

дисциплины		текущий)	
<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. Решение методико-практических задач. 2. Выполнение контрольных нормативов. 3. Решение методико-практического задания</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>Методический практикум</p>	<p>ОК-9 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>1. Решение методико-практических задач. 2. Компьютерное тестирование</p>	<p>1. Оценить своё физическое развитие и тип телосложения (антропометрический метод – метод индексов Кетле, Брока, формула Бернгарда, ИМТ). Сравнить с табличными данными. 2. Оценить свою физическую подготовленность (по результатам выполненных в сентябре контрольных нормативов). Сравнить с табличными данными.</p>

			<p>3 Оценить свою функциональную подготовленность по результатам функциональных проб: - безнагрузочные пробы – клиностатическая, ортостатическая; - проба «лестничного марша», Гарвардский степ-тест, Летунова, индекс Рюфье; - Штанге, Генча 4. Оценить двигательную активность и суточные энергетические затраты. 5. Методы самооценки работоспособности, утомления, усталости, регулирования психоэмоционального состояния, мышечной релаксации. 6. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. 7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</p>
Лыжные гонки	<p>ОК-9 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Решение методико-практических задач.</p>	<p>1. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах: - выполнение одновременных ходов - безшажный, одношажный, двушажный, 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>
Плавание	<p>ОК-9 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Решение методико-практических задач</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;</p>

	деятельности		<p>- 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>
Спортивные игры	ОК-9 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Решение методико-практических задач	<p>1.Продемонстрировать двигательные умения и навыки в спортивных играх: - баскетболе и футболе – ведение и передачи мяча, удары по мячу и броски мяча; - н/теннисе, бадминтоне – «хват» ракетки, подачи мяча и волана, удары по мячу и волану; - 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; - н/теннисе, бадминтоне – индивидуальная игра в защите и нападении, игра в миксте; - волейболе – постановка «блока», командная игра в защите и нападении</p>
Все разделы	ОК-9 способностью использовать методы и	Зачёт - 1-5 семестры	1.Социокультурное развитие личности студента в

	средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		образовательном процессе по физической культуре. 2. Социальные и биологические основы физической культуры. 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов. 4. Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры 5. Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
Все разделы	ОК-9 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Бонус-рейтинг	1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд по видам спорта - 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения) - 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения) - 8 баллов.

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
1. Решение методико-практических задач. 2. Выполнение контрольных нормативов. 3. Решение методико-практического задания	Решение методико-практических задач. На каждом учебном занятии студентам предлагается решить методико-практическую задачу (МПЗ) 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	Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%

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 МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет в первом семестре – 18 заданий (по 2 часа на каждое задание), во втором – 9 заданий, в третьем – 13 заданий, в 4-м -17 заданий, в 5-м - 7 заданий Каждая решённая МПЗ оценивается в 1,875 балла. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов – 60. Весовой коэффициент мероприятия – 60% Выполнение контрольных нормативов – В первом семестре на 8 и 9 учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения исходного уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 8-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), прыжки в дл. с места (юн; дев). На 9-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. Во втором семестре на 63 и 64 учебном занятии студенты выполняют те же самые контрольные упражнения, что и в первом семестре (8 и 9 уч. занятие), но с иной целью: определить конечные показатели физической и функциональной подготовленности. В третьем семестре на 77 учебном занятиях вновь определяются исходные показатели физической и функциональной подготовленности (бег 100 и 1000 м, подтягивание на перекладине –юн., сгибание и разгибание туловища лёжа на спине –дев.), а на 127, 128 учебном занятии в четвёртом семестре – вновь конечные показатели. В 5-м семестре на 136 учебном занятии вновь определяются исходные данные ФиФП. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Критерии оценивания: -выполнено 3 норматива при средней оценке 5 – 5 баллов; - выполнено 3 норматива при средней оценке 4 – 4 балла; - выполнено 3 норматива при средней оценке 3 – 3 балла; - выполнено 3 норматива при средней оценке 2 – 2 балла; - выполнено менее 3-х нормативов – 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5.

	<p>Весовой коэффициент мероприятия – 13%</p> <p>Выполнение методико-практического задания – на 19 –м учебном занятии первого семестра для определения уровня развития кардио-респираторной системы студенты выполняют 12-минутный тест К. Купера. Преподаватель определяет величину дистанции, которую студенты смогли преодолеть за 12 минут и по табличным данным выявляет уровень подготовленности студента. Во втором семестре тест К. Купера выполняется на 56 занятии, в третьем – на 69 занятии, четвёртом – на 116, в пятом – на 129 При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Критерии оценивания (по таблице): - высокий уровень – 5 баллов; - хороший уровень – 4 балла; - средний уровень – 3 балла; - низкий уровень – 2 балла; - очень низкий уровень – 1 балл; - уровень не определён – 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Весовой коэффициент мероприятия – 14%</p>	
<p>1. Решение методико-практических задач. 2. Компьютерное тестирование</p>	<p>Решение методико-практических задач – на методико-практических занятиях студенты изучают методы организации индивидуальных занятий с оздоровительной, рекреационной, восстановительной и спортивной направленностью. Определяют мощность физической нагрузки по ЧСС индивидуально. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество МПЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД– и составляет в первом семестре - 1 задание (по 2 часа на каждое задание), во втором – 1, в третьем – 1, в 4-м - 1, в 5-м -1. Каждая решённая МПЗ оценивается в 1,875 балла. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов – 60. Весовой коэффициент мероприятия – 60%</p> <p>Компьютерное тестирование. Оценивается уровень методико-практических знаний и проводится дистанционно во внеучебное время. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Тест состоит 10 вопросов в каждом семестре (всего 50), позволяющих оценить степень поэтапного формирования компетенций. Критерии оценивания: - 8 и более правильных ответов – 5 баллов; - 7 правильных ответов – 4 балла; - 6 правильных ответов – 3 балла; -5 и менее правильных ответов – 0 баллов Максимальное</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>

	количество баллов – 5. Весовой коэффициент мероприятия – 13%	
Решение методико-практических задач.	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается решить методико-практическую задачу (МПЗ) по лыжным гонкам, преодолевая определённую дистанцию с использованием различных видов ходов (одновременный безшажный, одношажный, двушажный, четырёхшажный; попеременный двухшажный; «коньковый»), а также спусков с горы и подъёмов («ёлочкой», «лесенкой»), поворотов и торможений («плугом», полу-плугом»). При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)</p> <p>Количество МПЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД– и составляет во втором семестре - 11 заданий (по 2 часа на каждое задание), в четвёртом – 9 Каждая решённая МПЗ оценивается в 1,875 балла. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов – 60. Весовой коэффициент мероприятия – 60%</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>
Решение методико-практических задач	<p>Решение методико-практических задач - на каждом учебном занятии студентам предлагается решить методико-практическую задачу (МПЗ) 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)</p> <p>Количество МПЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД– и составляет в первом семестре - 6 заданий (по 2 часа на каждое задание), во втором – 6, в третьем – 9; в четвёртом – 5, пятом - 4 Каждая решённая МПЗ оценивается в 1,875 балла. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов – 60. Весовой коэффициент мероприятия – 60%</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>
Решение методико-практических задач	<p>Решение методико-практических задач - на каждом учебном занятии студентам предлагается решить методико-практическую задачу (МПЗ) по различным игровым видам спорта – футбол, волейбол, бадминтон, н/теннис, баскетбол. После того, как преподаватель определит в каком амплуа (роли) будет выступать игрок, студенту ставят игровую задачу, которую он будет решать в</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за</p>

	<p>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 система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество МПЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД– и составляет в первом семестре - 7 заданий (по 2 часа на каждое задание), во втором – 5, третьем – 9, четвёртом – 0, пятом - 4 Каждая решённая МПЗ оценивается в 1,875 балла. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов – 60. Весовой коэффициент мероприятия – 60%</p>	мероприятие менее 60%
Бонус-рейтинг	<p>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%</p>	<p>Зачтено: Участие в физкультурно-массовых мероприятиях</p> <p>Не зачтено: Отсутствие мероприятий</p>
Зачёт - 1-5 семестры	<p>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) Сумма контрольно-рейтинговых мероприятий - (Решение методико-практических задач (60%) + Выполнение контрольных нормативов (13%) + Выполнение методико-практического задания (14%) + Компьютерное тестирование (13%))</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p>

7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
<p>1. Решение методико-практических задач. 2. Выполнение контрольных нормативов. 3. Решение методико-практического задания</p>	<p>1. Методические основы воспитания (развития) скоростных способностей;</p> <p>2. Методические основы воспитания (развития) силовых способностей;</p> <p>3. Методические основы воспитания (развития) выносливости;</p> <p>4. Методические основы воспитания (развития) координационных способностей;</p> <p>5. Методические основы воспитания (развития) гибкости.</p> <p>Контрольные нормативы 1-2 курсы (лёгкая атлетика, гимнастика.doc)</p>
<p>1. Решение методико-практических задач. 2. Компьютерное тестирование</p>	<p>1. Оценить своё физическое развитие и тип телосложения (антропометрический метод – метод индексов Кетле, Брока, формула Бернгарда, ИМТ). Сравнить с табличными данными.</p> <p>2. Оценить свою физическую подготовленность (по результатам</p>

	<p>выполненных в сентябре контрольных нормативов). Сравнить с табличными данными.</p> <p>3. Оценить свою функциональную подготовленность по результатам функциональных проб:</p> <ul style="list-style-type: none"> - безнагрузочные пробы – клиностатическая, ортостатическая; - проба «лестничного марша», Гарвардский степ-тест, Летунова, индекс Рюфье; - Штанге, Генча <p>4. Оценить двигательную активность и суточные энергетические затраты.</p> <p>5. Методы самооценки работоспособности, утомления, усталости, регулирования психоэмоционального состояния, мышечной релаксации.</p> <p>6. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</p> <p>7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</p> <p>методический практикум для изучения в 1-5 семестрах.doc</p>
Решение методико-практических задач.	<p>1. Методические основы воспитания (развития) скоростных способностей в беге на лыжах;</p> <p>2. Методические основы воспитания (развития) силовых способностей в беге на лыжах;</p> <p>3. Методические основы воспитания (развития) аэробной и анаэробной выносливости в беге на лыжах;</p> <p>4. Особенности методики подъёмов в гору, спусков с горы, поворотов, торможений в лыжном спорте.</p> <p>Контрольные нормативы 1-2 курсы - лыжи.doc</p>
Решение методико-практических задач	<p>1. Методические основы воспитания (развития) скоростных способностей в плавании;</p> <p>2. Методические основы воспитания (развития) силовых способностей в плавании;</p> <p>3. Методические основы воспитания (развития) аэробной и анаэробной выносливости в плавании;</p> <p>4. Особенности методики старта, поворотов и финиша при плавании различными стилями.</p> <p>5. Основы обучения спасению утопающих.</p> <p>Контрольные нормативы 1-2 курсы - плавание.doc</p>
Решение методико-практических задач	<p>1. Техничко-тактические действия в парных играх, миксте, малых группах и командных действиях.</p> <p>2. Основы методики технических действий в различных играх и игровых ситуациях</p> <p>Контрольные нормативы 1-2 курсы - сп. игры.doc</p>
Бонус-рейтинг	<p>1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд по видам спорта- 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения) - 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения) - 8</p>
Зачёт - 1-5 семестры	<p>1. Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре. 2. Социальные и биологические основы физической культуры. 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов. 4. Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов</p>

	<p>средствами физической культуры 5. Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.</p>
--	--

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 478, [1] с.

б) дополнительная литература:

1. Физическая культура студента Учеб. для вузов М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др.; Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2001. - 446, [1] с. ил.

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

1. Человек. Спорт. Медицина ,Юж.-Урал. гос. ун-т; ЮУрГУ

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с. <https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1>

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

2. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с. <https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1>

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование разработки	Наименование ресурса в электронной форме	Д (се ло авт / с
1	Дополнительная литература	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры [Текст] Ч. 1 : курс лекций по направлениям 49.03.01 "Физ. культура" и 44.03.01 "Пед. образование" / Е. А. Черепов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2015 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000540009 Объем 69, [1] с. : ил., граф. + электрон. версия	Электронный каталог ЮУрГУ	Лог Авт
2	Основная литература	Стовба, И. Р. Лыжная подготовка для студентов основного отделения [Текст] : учеб. пособие / И. Р. Стовба, Н. В. Столярова,	Электронный каталог	Лог Авт

		Л. Л. Брехова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2013 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000526500 я7п П12	ЮУрГУ	
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 http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000508908	Электронный каталог ЮУрГУ	Лог Авт
4	Дополнительная литература	Севостьянов, Д. Ю. Обучение плаванию на занятиях физической культурой [Текст] : учеб. пособие по специальностям "Банк. дело", "Журналистика", "Менеджмент", "Торг. дело", "Упр. персоналом" / Д. Ю. Севостьянов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000539663 Объем 40, [2] с. : ил. + электрон. версия	Электронный каталог ЮУрГУ	Лог Авт
5	Дополнительная литература	Стовба, И. Р. Развитие физических качеств у студентов [Текст] : учеб. пособие по направлению "Экономика" и др. направлениям / И. Р. Стовба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000532917 Объем 61, [2] с.	Электронный каталог ЮУрГУ	Лог Авт

9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

Перечень используемых информационных справочных систем:

Нет

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	1 Баскетбол.зал (ДС)	Залы по видам спорта, тренажёры, мячи, ракетки
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Беговые дорожки, секундомер.
Практические занятия и семинары	05 (УСК)	Плавательные дорожки, пенопластовые доски для рук, ног, секундомер.
Практические занятия и семинары	101 (ДС)	Лыжный инвентарь, секундомер
Практические занятия и семинары	305 (ДС)	Динамометр, спирометр, рулетка и др. Эталонные таблицы для оценки физического развития и функциональной

		ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
--	--	------------------