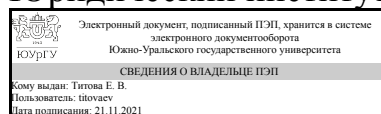


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Юридический институт



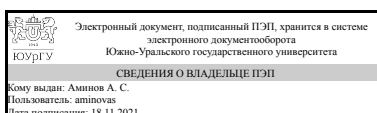
Е. В. Титова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины Б.1.01 Физическая культура  
для направления 40.03.01 Юриспруденция  
уровень бакалавр тип программы Бакалавриат  
профиль подготовки Право цифровых технологий  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

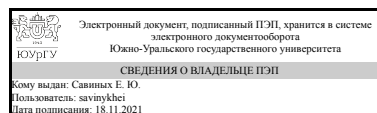
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утверждённым приказом Минобрнауки от 01.12.2016 № 1511

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



А. С. АМИНОВ

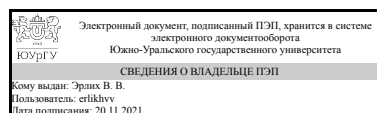
Разработчик программы,  
к.биол.н., доцент (кн)



Е. Ю. САВИНИХ

СОГЛАСОВАНО

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



В. В. ЭРЛИХ

Директор института  
Юридический институт  
к.юрисд.н., доц.

Е. В. Титова

(подпись)

Челябинск

## 1. Цели и задачи дисциплины

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

## Краткое содержание дисциплины

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

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

| Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)   | Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)   |
|---|--|
| ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знать: средства и методы физической культуры.  |
|   | Уметь: уметь методически правильно планировать процесс физической подготовленности.  |
|   | Владеть: навыками, позволяющими поддерживать необходимый уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

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

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

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

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

#### 4. Объём и виды учебной работы

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

| Вид учебной работы   | Всего часов | Распределение по семестрам в часах |  |
|--|-------------|------------------------------------|--|
|  |             | Номер семестра                     |  |
|  |             | 6                                  |  |
| Общая трудоёмкость дисциплины  | 72          | 72                                 |  |
| <i>Аудиторные занятия:</i>   | 64          | 64                                 |  |
| Лекции (Л)   | 0           | 0                                  |  |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 64          | 64                                 |  |
| Лабораторные работы (ЛР)   | 0           | 0                                  |  |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i>  | 8           | 8                                  |  |
| Подготовка к зачету  | 4           | 4                                  |  |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста               | 4           | 4                                  |  |
| Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)                         | -           | зачет                              |  |

#### 5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины | Объем аудиторных занятий по видам в часах |   |    |    |
|-----------|----------------------------------|---|---|----|----|
|           |                                  | Всего                                     | Л | ПЗ | ЛР |
| 1         | Плавание                         | 20  | 0 | 20 | 0  |
| 2         | Спортивные игры                  | 44  | 0 | 44 | 0  |

##### 5.1. Лекции

Не предусмотрены

## 5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара  | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--|--------------|
| 1         | 1         | Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.  | 2            |
| 2         | 1         | Методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание   | 2            |
| 3         | 1         | Методы оценки уровня состояния здоровья. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.  | 2            |
| 4         | 1         | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.  | 2            |
| 5         | 1         | Расчет оптимального объема двигательной активности. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.   | 2            |
| 6         | 1         | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.  | 2            |
| 7         | 1         | Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.  | 2            |
| 8         | 1         | Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.  | 2            |
| 9         | 1         | Гигиена занятий физической культурой. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.   | 2            |
| 10        | 1         | Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.   | 2            |
| 11        | 2         | Методики развития выносливости. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол). Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности. | 2            |
| 12        | 2         | Методики развития силы. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).  | 2            |
| 13        | 2         | Методики развития гибкости. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).  | 2            |
| 14        | 2         | Методики развития быстроты. Развитие основных физических качеств и   | 2            |

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

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    |   | баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).   |   |
| 26 | 2 | Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).  | 2 |
| 27 | 2 | Зоны и интенсивность физических нагрузок. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).   | 2 |
| 28 | 2 | Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол). | 2 |
| 29 | 2 | Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).   | 2 |
| 30 | 2 | Педагогический и врачебный контроль, его содержание. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).  | 2 |
| 31 | 2 | Самоконтроль, его основные методы, показатели. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).  | 2 |
| 32 | 2 | Оценка развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами спортивных игр.   | 2 |

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС   |   |              |
|--|---|--------------|
| Вид работы и содержание задания                              | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)   | Кол-во часов |
| Подготовка к зачету  | 1 Морозов, В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] / В.О. Морозов, О.В. Морозов. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 214 с. 2 Евсеев, Ю.И. Физическая культура. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. | 4            |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста | Евсеев, Ю.И. Физическая культура. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/70303">http://e.lanbook.com/book/70303</a>  | 4            |

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

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

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

Не предусмотрены

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

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

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

| Наименование разделов дисциплины | Контролируемая компетенция ЗУНы   | Вид контроля (включая текущий)                   | №№ заданий                                 |
|----------------------------------|---|--|--|
| Все разделы                      | ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Зачет  | №1-50                                      |
| Все разделы                      | ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Тесты-нормативы физической подготовленности      | Таблица оценки физической подготовленности |
| Все разделы                      | ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Теоретический тест в Электронном ЮУрГУ           | Тест из 10 вопросов                        |
| Все разделы                      | ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Выполнение методико-практических заданий 1 часть | Согласно теме практического занятия        |
| Все разделы                      | ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения  | Выполнение методико-практических заданий         | Согласно теме практического занятия        |

|             |   |   |   |
|-------------|---|---|---|
|             | полноценной социальной и профессиональной деятельности  | 2 часть   |   |
| Все разделы | ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Участие в спортивно-массовых мероприятиях (бонус) | Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий |

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

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



|  |  |   |
|--|--|---|
|  | обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Максимальный балл - 10<br>Весовой коэффициент мероприятия - 10 %  |   |
| Выполнение методико-практических заданий 1 часть | <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Весовой коэффициент мероприятия - 30 %. Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80):</p> <p>5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией. 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие. 0 - отсутствует на занятии.</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p> |
| Выполнение методико-практических заданий 2 часть | <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Весовой коэффициент мероприятия - 30 %. Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80):</p> <p>5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует</p>  | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <p>правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией. 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие. 0 - отсутствует на занятии.</p> |   |
| Участие в спортивно-массовых мероприятиях (бонус) | <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %. Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в спортивно-массовом мероприятии.</p>  | <p>Зачтено: 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов;<br/>2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов;<br/>3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов;<br/>4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов;<br/>5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.<br/>Не зачтено: -</p> |

### 7.3. Типовые контрольные задания

| Вид контроля | Типовые контрольные задания  |
|--------------|--|
| Зачет        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физические упражнения как основа здорового образа жизни.</li> <li>2. Понятие об осанке. Формирование осанки средствами физического воспитания.</li> <li>3. Понятие о режиме дня. Режимы учебы и отдыха в системе здорового образа жизни.</li> <li>4. Понятие о выносливости. Значение выносливости для здоровья и работоспособности человека. Виды выносливости.</li> <li>5. Средства и методы развития выносливости. Определения уровня развития выносливости.</li> <li>6. Понятие о силе. Анатомо-физиологические и методические основы развития силовых способностей.</li> <li>7. Средства и методы развития силовых способностей. Определения</li> </ol> |

уровня развития силы.

8. Гибкость. Значение для физкультурной и спортивной деятельности, методические основы развития гибкости.
9. Координационные способности. Значение, методические основы развития координационных способностей.
10. Понятие о быстроте и скоростных способностях. Методические основы развития быстроты.
11. Понятие о закаливании. Основные принципы закаливания организма.
12. Здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).
13. Питание и здоровье. Вес тела, факторы, влияющие на динамику веса.
14. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Цели, задачи, основные методы самоконтроля. Дневник самоконтроля.
15. Контроль за пульсом и дыханием при занятиях физическими упражнениями.
16. Врачебный контроль, его содержание.
17. Педагогический контроль, его содержание.
18. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
19. Понятие об утренней гигиенической гимнастике. Основные принципы составления комплексов упражнений.
20. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Понятие о направленности тренировочных занятий.
21. Принципы и методические особенности составления комплексов упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса.
22. Принципы и методические особенности составления комплексов упражнений для развития мышц спины.
23. Принципы и методические особенности составления комплексов упражнений для развития мышц брюшного пресса.
24. Принципы и методические особенности составления комплексов упражнений для развития мышц рук.
25. Принципы и методические особенности составления комплексов упражнений для развития мышц ног.
26. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы, содержание, планирование.
27. Особенности влияния физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.
28. Особенности влияния физических упражнений на состояние опорно-двигательного аппарата.
29. Физические средства восстановления (массаж, самомассаж, сауна).
30. Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок.
31. Резервы человеческого организма (на примере экстремальных ситуаций и спортивных достижений).
32. Правила оказания первой медицинской помощи при бытовых и спортивных травмах.
33. Понятие «производственная физическая культура», цели и задачи, особенности проведения занятий.
34. Особенности проведения занятий в условиях профессиональной деятельности избранным видом спорта.
35. Планирование подготовки. Методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

|   |  |
|---|--|
|   | <p>36. Двигательная активность как жизненная необходимость». Гипокинезия и гиподинамия. Средства и методы борьбы с гиподинамией.</p> <p>37. Понятия об оздоровительной ходьбе и оздоровительном беге. Методика построения тренировочных занятий.</p> <p>38. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>39. Специальная физическая подготовка.</p> <p>40. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>41. Спортивная подготовка. Цели, задачи, планирование.</p> <p>42. Физическая работоспособность, ее связь с физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>43. Зоны и интенсивность физических нагрузок.</p> <p>44. Методические принципы физического воспитания.</p> <p>45. Проблема утомления. Виды утомления. Причины возникновения утомления.</p> <p>46. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.</p> <p>47. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.</p> <p>48. Медико-биологические, педагогические и психологические средства восстановления.</p> <p>49. Гигиена занятий физической культурой.</p> <p>50. Расчет оптимального объема двигательной активности.</p> |
| Тесты-нормативы физической подготовленности       | Нормативы ОФП.docx   |
| Теоретический тест в Электронном ЮУрГУ            | Итоговый тест 6 семестр (1).pdf  |
| Выполнение методико-практических заданий 1 часть  | Практические занятия 6 семестр ФК (2).pdf  |
| Выполнение методико-практических заданий 2 часть  | Практические занятия 6 семестр 2 ФК (1).pdf  |
| Участие в спортивно-массовых мероприятиях (бонус) | Календарь спортивно-массовых мероприятий   |

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

а) *основная литература:*

Не предусмотрена

б) *дополнительная литература:*

Не предусмотрена

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

Не предусмотрены

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

1. Развитие физических качеств у студентов [Текст] : учеб. пособие по направлению "Экономика" и др. направлениям / И. Р. Стомба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014. - 61 с.

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

1. Развитие физических качеств у студентов [Текст] : учеб. пособие по направлению "Экономика" и др. направлениям / И. Р. Стомба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014. - 61 с.

### Электронная учебно-методическая документация

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

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

Перечень используемого программного обеспечения:

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

Перечень используемых информационных справочных систем:

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

### 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий | № ауд. | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная |
|-------------|--------|---|
|-------------|--------|---|

|                                 |                      |   |
|---------------------------------|----------------------|---|
|                                 |                      | техника, предусмотренное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий                          |
| Практические занятия и семинары | 1 Баскетбол.зал (ДС) | Щит баскетбольный (на фермах) с кольцом – 2 комп. Щит баскетбольный с кольцом – 2 комп. Табло баскетбольное – 3 шт. |
| Практические занятия и семинары | 2 Волейбол.зал (ДС)  | Волейбольные стойки – 2 шт. Сетка волейбольная – 1 шт. Кресло судейское – 1 шт. Табло волейбольное – 1 шт.          |
| Практические занятия и семинары | 0 (УСК)              | Плавательная ванна 25м*50 м.  |