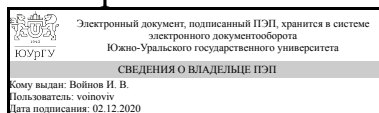


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета
Филиал г. Миасс
Электротехнический



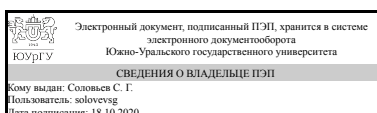
И. В. Войнов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины Б.1.01 Физическая культура
для специальности 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов
уровень специалист **тип программы** Специалитет
специализация Ракетные транспортные системы
форма обучения очная
кафедра-разработчик Социально-гуманитарные и правовые дисциплины

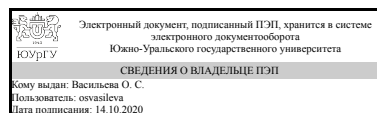
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов, утверждённым приказом Минобрнауки от 01.12.2016 № 1517

Зав.кафедрой разработчика,
д.юрид.н., проф.



С. Г. Соловьев

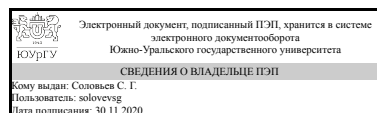
Разработчик программы,
к.пед.н., доцент



О. С. Васильева

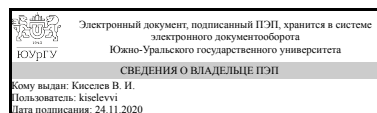
СОГЛАСОВАНО

Декан факультета разработчика
д.юрид.н., проф.



С. Г. Соловьев

Зав.выпускающей кафедрой
Прикладная математика и
ракетодинамика
к.техн.н., доц.



В. И. Киселев

Миасс

1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины Физическая культура является формирование физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Задачи освоения дисциплины: * понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; * формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; * овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; * приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; * подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; * создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания 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), лёгкая атлетика (отдельные виды), спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол), подвижные игры (современные, игры народов мира), фитнес, ЛФК и состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности и учебно-тренировочного процесса, 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 (ЗУНы)
ОК-18 способностью самостоятельно применять	Знать: основы физической культуры и здорового

<p>методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих</p>	<p>образа жизни; простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; основы методики самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью; методики индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств; основы методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; методики проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.</p>
	<p>Уметь:выполнить требования практических разделов программы по общефизической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовке; повышать уровень своих функциональных и двигательных способностей; использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств); самостоятельно, целенаправленно и творчески воспроизводить основные методы и способы формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта; применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, состоянием здоровья и физического развития, владеть методами оценки и коррекции осанки и телосложения, методами самоконтроля специальной физической и спортивной подготовленности; составлять индивидуальные программы по физическому самовоспитанию и проводить простейшие самостоятельные занятия физическими упражнениями с гигиенической, оздоровительной, рекреационной, восстановительной и тренировочной направленностью.</p>
	<p>Владеть:системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, с целью развития и совершенствования психофизических способностей и качеств для приобретения личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности, повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения личных жизненных и профессиональных целей.</p>

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин,	Перечень последующих дисциплин,
------------------------------------	---------------------------------

видов работ учебного плана	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	Знания: основ физической культуры и здорового образа жизни, способов контроля и оценки физического развития, методов и средств физической культуры для пропаганды активного долголетия. Умения: использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия. Навыки: укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

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	
ЛФК. Виды занятий по лечебной физической культуре, по показаниям и требованиям.	8	8	
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	Лёгкая атлетика	18	0	18	0
2	Подвижные игры	12	0	12	0

3	Спортивные игры	14	0	14	0
4	Гимнастика	10	0	10	0
5	Фитнес	6	0	6	0
6	Контрольный раздел	4	0	4	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	Лёгкая атлетика. Закрепление основ ОФП	2
2	1	Лёгкая атлетика, Закрепление основ СБУ	2
3	1	Лёгкая атлетика. Оздоровительный бег и бег по пересеченной местности.	2
4	1	Лёгкая атлетика. Прыжковые виды, основы и профилактика травматизма.	2
5	1	Лёгкая атлетика. Метания снарядов.	2
6	1	Лёгкая атлетика. Программы оздоровительной направленности	2
7	1	Лёгкая атлетика. Выносливость и способы ее развития.	2
8	1	Лёгкая атлетика. Развитие скоростных способностей.	2
9	1	Лёгкая атлетика. Виды лёгкой атлетики. Способности в лёгкой атлетике. Способы развития двигательных умений и навыков в легкоатлетических упражнениях.	2
10	2	Подвижные игры. Знакомство с подвижными играми, разнообразие, виды.	2
11	2	Подвижные игры. Народные игры своей местности.	2
12-13	2	Подвижные игры. Лапта	4
14	2	Подвижные игры. Игры Народов разных национальностей.	2
15	2	Подвижные игры. Игры способствующие объединению, укреплению и развитию коммуникационных способностей студентов.	2
16-17	3	Спортивные игры. Волейбол. Закрепление техники. Верхние и нижние передачи. Блок при ударе. Нападающий удар.	4
18-19	3	Спортивные игры. Волейбол. Поддача. Техники приема мяча. Игра.	4
20-21	3	Спортивные игры. Футбол. Мини-футбол. Правила. Игра.	4
22	3	Спортивные игры. Регби. Понимание. Правила. Основа. Игра.	2
23-24	4	Гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Правила. Техника безопасности. Координация движения и способы ее развития.	4
25	4	Гимнастика. Гибкость и способы ее развития. Виды упражнений на гибкость.	2
26-27	4	Гимнастика. Снаряды для гимнастики. Техника выполнения упражнений с некоторыми из снарядов.	4
28	5	Фитнес. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения с отягощением и без.	2
29	5	Фитнес. Упражнения для ног, ягодиц. Упражнения с собственным весом и с отягощением.	2
30	5	Фитнес. Статические и динамические упражнения.	2
31	6	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в легкоатлетических упражнениях. Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в гимнастических упражнениях.	2
32	6	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и	2

	физической подготовленности в подвижных играх. Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в спортивных играх.	
--	---	--

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
ЛФК. Виды занятий по лечебной физической культуре, по показаниям и требованиям.	ЭУМД Метод. пос. для сам. раб. студ. 7,8,9,10,11.	8

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Использование методов, основанных на изучении практики (case studies)	Практические занятия и семинары	Метод анализа конкретных ситуаций развивает способность к анализу жизненных и производственных задач. Сталкиваясь с конкретной ситуацией, обучаемый должен определить: есть ли в ней проблема, в чем она состоит, определить свое отношение к ситуации. В учебном процессе по физической культуре чаще проявляется в спортивных и подвижных играх (раздел 3-4), когда необходимо проанализировать свои действия в командной игре	4
Использование проблемноориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук	Практические занятия и семинары	Использование знаний по физиологии, анатомии, биологии и других наук (понятий «траектория», «инерция», «ускорение» и др.) при изучении практического раздела по разделам (1-6) «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Подвижные игры», «Фитнес»	4
Использование проектноорганизованных технологий обучения работе в команде над комплексным решением практических задач	Практические занятия и семинары	Метод игрового проектирования значительно активизирует изучение учебных дисциплин, делает его более результативным вследствие развития навыков проектно-конструкторской деятельности обучаемого. В подвижных и спортивных играх (раздел 3-4) проявляется в тактических и позиционных командных действиях с	4

		целью успешного противостояния командным действиям соперника.	
Применение активных методов обучения, "контекстного" и "на основе опыта"	Практические занятия и семинары	Проводится, руководствуясь принципами индивидуализации, гибкости, элективности, развития сотрудничества. Физическая нагрузка на практических занятиях индивидуализирована для каждого студента по темам 1-6 (зависит от степени подготовленности, физического развития и уровня здоровья). Субъект субъектные отношения в образовательном процессе по физической культуре способствуют развитию сотрудничества и заинтересованность в результатах обучения. Принцип контекстности требует подчинения содержания обучения содержанию и условиям реализации будущей профессиональной деятельности, в результате чего обучение приобретает контекстный характер, способствуя ускорению последующей профессиональной адаптации. В результате обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» с использованием активных методов студент не только достигает должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но и владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.	4

Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Инновационные формы обучения	Краткое описание и примеры использования в темах и разделах
Инновационная форма обучения, основанная на интернет-технологиях	При реализации основной образовательной программы преподаватель проводит все виды занятий, процедуры оценки результатов обучения в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий с использованием портала "Электронный ЮУрГУ".

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-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	зачёт	Для успешной сдачи зачета по предмету "Физическая культура" каждый студент очного отделения должен выполнить основные требования. Основные требования к зачету по учебной программе физической культуры приведены в файле. Вся информация размещена в Электронном ЮУрГУ.
Все разделы	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	Выполнение контрольных нормативов (текущий контроль)	Выполнение нормативов и требований предъявляемых к студентам на занятиях
Все разделы	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	Решение ситуационных задач (последовательность действий, принимаемые решения, теоретический и методический анализ)	Перечень ситуационных задач к каждому из разделов
Все разделы	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой	Собеседование по технике безопасности	Вопросы из трех ведущих разделов по технике безопасности приведены в файле "Основные вопросы по технике безопасности на занятиях физической культурой"

	<p>профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих</p>		
Все разделы	<p>ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих</p>	<p>выполнение письменной работы реферативной направленности</p>	<p>Перечень заданий в файле "Темы рефератов"</p>
Лёгкая атлетика	<p>ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих</p>	<p>тесты</p>	<p>Тесты по физической культуре для раздела легкая атлетика приведены в файле "Тесты по физической культуре"</p>
Гимнастика	<p>ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих</p>	<p>тесты</p>	<p>Тесты по физической культуре для раздела гимнастика приведены в файле "Тесты по физической культуре"</p>
Фитнес	<p>ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для</p>	<p>тесты</p>	<p>Тесты по физической культуре для раздела фитнес приведены в файле "Тесты по</p>

	приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих		физической культуре"
Все разделы	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	Бонусное задание	Утвержденный перечень мероприятий

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
тесты	<p>Тестирование осуществляется на последнем занятии изучаемого раздела. Тест состоит из пяти заданий, позволяющих оценить физические способности, умения и сформированность компетенций. На выполнение отводится 0,5 часа. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение тестового задания соответствует 2 баллам. Частичное выполнение 1 балл. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10. Весовой коэффициент мероприятия – 1.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>
Выполнение контрольных нормативов (текущий контроль)	<p>Выполнение контрольных нормативов осуществляется в течение изучения одного раздела шесть раз, на последнем занятии подводятся итоги. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %.</p> <p>Не зачтено: рейтинг</p>

	<p>обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Правильное выполнение задания (упражнения) оценивается в 3 балла. Частично правильное соответствует 1 баллу. Неправильное соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 18. Весовой коэффициент мероприятия – 0,5.</p>	<p>обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>
<p>Решение ситуационных задач (последовательность действий, принимаемые решения, теоретический и методический анализ)</p>	<p>Решение задач осуществляется на последнем занятии изучаемого раздела. На решение 2 задач отводится 0,25 часа. Каждому студенту дается по 2 задачи. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Правильное решение задачи соответствует 3 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6. Весовой коэффициент мероприятия – 0,2.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>
<p>Собеседование по технике безопасности</p>	<p>Собеседование осуществляется на втором семинарском занятии, посвященном данной теме. Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос -10 минут При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6. Весовой коэффициент мероприятия – 0,2.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>
<p>выполнение письменной работы реферативной направленности</p>	<p>С каждым студентом проводится собеседование по заранее выполненной письменной работе. Работа содержит 3 практических вопроса. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Правильное решение задачи соответствует 3 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 9. Весовой коэффициент мероприятия – 0,6.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>

Бонусное задание	<p>Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях по темам дисциплины, факт получение знака ГТО. 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 +20 %</p>	<p>Зачтено: +20 % за призовые места в соревнованиях международного уровня +15 % за участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня +10 % за участие в соревнованиях российского уровня и призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО +5 % за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО +1 % за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО</p> <p>Не зачтено: -</p>
зачёт	<p>Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; посещение не менее 90% учебных занятий; выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы всего 10) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводятся итоги и возможна до сдачи недостающих тестов. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение всех требований оценивается в 25 баллов, выполнение требований по посещению занятий на 90 % в 10 баллов. Выполнение требований по сдаче всех нормативов и тестов в 10 баллов (за каждый выполненный тест, норматив, упражнение 1 балл). За своевременно предоставленные документы медицинского осмотра 5 баллов. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 25.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>

7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
--------------	-----------------------------

тесты	Тесты по Физической культуре.pdf
Выполнение контрольных нормативов (текущий контроль)	
Решение ситуационных задач (последовательность действий, принимаемые решения, теоретический и методический анализ)	
Собеседование по технике безопасности	Основные вопросы по технике безопасности на учебных занятиях.pdf
выполнение письменной работы реферативной направленности	Темы рефератов.pdf
Бонусное задание	
зачёт	

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:

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Основы физической реабилитации : учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Фёдорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; под редакцией А. Н. Налобиной. — Омск : СибГУФК, 2017. — 328 с. — ISBN 978-5-91930-078-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107602> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Козырева, О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия : учебное пособие / О. В. Козырева, А. А. Иванов. — Москва : Советский спорт, 2010. — 280 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/4096> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Хорошева, Т. А. Физическая реабилитация : учебно-методическое пособие / Т. А. Хорошева, Т. П. Епихина. — Тольятти : ТГУ, 2010. — 223 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

4. Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3 частях / составитель Л. П. Черапкина. — Омск : СибГУФК, [б. г.]. — Часть 2 : Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов — 2017. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107592> (дата обращения: 27.06.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Осипова, В. В. Основы реабилитации. Курс лекций : учебное пособие / В. В. Осипова. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN

978-5-8114-4217-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139321> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

6. Основы физической реабилитации : учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Фёдорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; под редакцией А. Н. Налобиной. — Омск : СибГУФК, 2017. — 328 с. — ISBN 978-5-91930-078-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107602> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Козырева, О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия : учебное пособие / О. В. Козырева, А. А. Иванов. — Москва : Советский спорт, 2010. — 280 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/4096> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Хорошева, Т. А. Физическая реабилитация : учебно-методическое пособие / Т. А. Хорошева, Т. П. Епихина. — Тольятти : ТГУ, 2010. — 223 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

9. Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3 частях / составитель Л. П. Черепкина. — Омск : СибГУФК, [б. г.]. — Часть 2 : Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов — 2017. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107592> (дата обращения: 27.06.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

10. Осипова, В. В. Основы реабилитации. Курс лекций : учебное пособие / В. В. Осипова. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-4217-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139321> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование разработки	Наименование ресурса в электронной форме	Доступность (сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / свободный доступ)
1	Основная 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. - Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2015 + электрон. текстовые дан.	Электронный каталог ЮУрГУ	Интернет / Свободный
2	Основная	Никитушкин, В.Г. Основы научно-	Электронно-	Интернет /

	литература	методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 280 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/10846	библиотечная система издательства Лань	Авторизованный
3	Основная литература	Естественно-научные основы физической культуры и спорта. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 456 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/51921 — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
4	Дополнительная литература	Корольков, В. В. Правовые основы физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие [Электрон. текстовые дан.] / В. В. Корольков. - Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2012	Электронный каталог ЮУрГУ	Интернет / Свободный
5	Дополнительная литература	Яшин, В.Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2011. — 128 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/3758	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
6	Методические пособия для преподавателя	Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2016. — 353 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/85989	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
7	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Основы физической реабилитации : учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Фёдорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; под редакцией А. Н. Налобинной. — Омск : СибГУФК, 2017. — 328 с. — ISBN 978-5-91930-078-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107602 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
8	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Козырева, О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия : учебное пособие / О. В. Козырева, А. А. Иванов. — Москва : Советский спорт, 2010. — 280 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/4096 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
9	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Хорошева, Т. А. Физическая реабилитация : учебно-методическое пособие / Т. А. Хорошева, Т. П. Епихина. — Тольятти : ТГУ, 2010. — 223 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный

10	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3 частях / составитель Л. П. Черапкина. — Омск : СибГУФК, [б. г.]. — Часть 2 : Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов — 2017. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107592 (дата обращения: 27.06.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
11	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Осипова, В. В. Основы реабилитации. Курс лекций : учебное пособие / В. В. Осипова. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-4217-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/139321 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
12	Дополнительная литература	Лагутина, М. Д. Олимпизм, олимпийское движение и олимпийские игры : учебное пособие / М. Д. Лагутина. — Омск : СибГУФК, 2019. — 280 с. — ISBN 978-5-91930-125-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/142485 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
13	Основная литература	Подвижные игры : учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. — Омск : СибГУФК, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-91930-122-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/142491 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
14	Основная литература	Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В. Криживецкая. — Омск : СибГУФК, 2018. — 120 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/142481 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
15	Дополнительная литература	Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : СибГУФК, 2017. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107589 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа:	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный

		для авториз. пользователей.		
16	Дополнительная литература	Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко. — Омск : СибГУФК, 2017. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107598 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
17	Основная литература	Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол : учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. — Новосибирск : НГТУ, 2017. — 51 с. — ISBN 978-5-7782-3332-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/118473 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
18	Основная литература	Мишенькина, В. Ф. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. — Омск : СибГУФК, 2014. — 136 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107586 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный

9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)

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	116 (3)	Ворота с сеткой передвижные металлические (футбол) Стойки мобильные (баскетбол) – 2 шт. Стойки передвижные без крепления к полу (волейбол) – 2 шт. Табло универсальное (баскетбол, футбол, волейбол) Сетка разделительная (волейбол)
Практические	124	Гак машина – 1 шт. Гантельный ряд 12-50 кг – 1 шт. Голень сидя – 1 шт.

занятия и семинары	(3)	<p>Дельта машина – 1 шт. Диски обрезающие – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Жим ногами углом 45 градусов – 1 шт. Комбинированный станок – 1 шт. Машина Смита – 1 шт. Рамка для приседания – 1 шт. Рычажная тяга – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для жима сидя – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима под углом вверх – 1 шт. Скамейка для пресса регулируемая – 1 шт. Скамейка для приседания – 1 шт. Скамейка регулируемая – 2 шт. Скамейка Скотта – 1 шт. Станок для разгибания спины – 1 шт. Стойка под грифы – 1 шт. Стойка под диски – 1 шт. Стойка с набором гантелей – 1 шт. Т-образная тяга – 1 шт. Тренажер для мышц груди и задних дельт – 1 шт.</p>
Практические занятия и семинары	204 (3)	<p>Бицепс-машина – 1 шт. Блок для мышц спины (верхняя тяга) – 2 шт. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 2 шт. Блочная рамка – 1 шт. Блочная рамка одинарная – 1 шт. Голень-машина сидя – 1 шт. Голень-машина стоя – 1 шт. Грудь-машина – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Комбинированный станок с разгрузкой – 2 шт. Рычажная тяга сидя – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Твистер машина – 1 шт. Тренажер для кистей рук – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-разгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-сгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц брюшного пресса – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Тренажер для ягодичных, приводящих и отводящих мышц бедра стоя – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Трицепс машина (французский жим) – 1 шт.</p>
Практические занятия и семинары	207 (3)	<p>Велотренажер – 1 шт.</p>