

# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Высшая школа экономики и  
управления



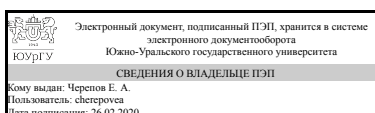
И. П. Савельева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины Б.1.01 Физическая культура  
для направления 38.03.04 Государственное и муниципальное управление  
уровень бакалавр тип программы Академический бакалавриат  
профиль подготовки  
форма обучения заочная  
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

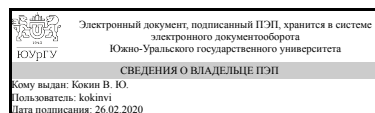
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, утверждённым приказом Минобрнауки от 10.12.2014 № 1567

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



Е. А. Черепов

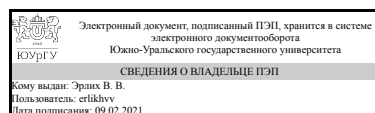
Разработчик программы,  
к.пед.н., доц., доцент



В. Ю. Кокин

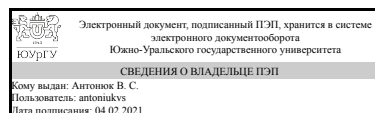
СОГЛАСОВАНО

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



В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой  
Экономическая теория,  
региональная экономика,  
государственное и  
муниципальное управление  
д.экон.н., проф.



В. С. Антонюк

Челябинск

## **1. Цели и задачи дисциплины**

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

## **Краткое содержание дисциплины**

Учебная дисциплина «Физическая культура» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, изучается на протяжении 6-го семестра и включает в себя следующие обязательные разделы: практический и контрольный. 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 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-8 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.1.31 Безопасность жизнедеятельности       |

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 трудоёмкость 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>   | 8           | 8                                  |
| Лекции (Л)   | 0           | 0                                  |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)   | 8           | 8                                  |
| Лабораторные работы (ЛР)   | 0           | 0                                  |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i>  | 64          | 64                                 |
| Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Кроссовый бег до 20 мин.                  | 2           | 2                                  |
| Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). ОРУ, повторный бег на отрезках 200-600 м. | 2           | 2                                  |

|   |    |       |
|---|----|-------|
| Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Бег в равномерном темпе -3-5 км.   | 2  | 2     |
| Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). ОРУ, повторный бег на 60-100 м.  | 2  | 2     |
| Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Кроссовый бег с преодолением естественной полосы препятствий до 20 мин.  | 2  | 2     |
| Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). О.Р.У, кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.  | 2  | 2     |
| Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). ОРУ для формирования осанки и на расслабление мышц.  | 2  | 2     |
| Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Кроссовый бег до 30 мин. (фартлек).  | 2  | 2     |
| Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, н/теннис, бадминтон). Ведение мяча, передачи мяча, волана, удары по мячу, волану.   | 4  | 4     |
| Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). ОРУ для развития силы, быстроты, гибкости, координации.  | 2  | 2     |
| Подготовка к экзамену.  | 32 | 32    |
| Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, н/теннис, бадминтон). Двусторонняя или парная игра  | 2  | 2     |
| Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). О.Р.У, кроссовый бег до 30 мин.  | 2  | 2     |
| Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Упражнения с отягощениями и на гимнастических снарядах.  | 4  | 4     |
| Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики) ОРУ для мышц рук и плечевого пояса. ног, туловища. Техника низкого и высокого старта. Специальные беговые упражнения. | 2  | 2     |
| Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)  | -  | зачет |

## 5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины   | Объем аудиторных занятий по видам в часах |   |    |    |
|-----------|--|---|---|----|----|
|           |  | Всего                                     | Л | ПЗ | ЛР |
| 1         | Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). | 2   | 0 | 2  | 0  |
| 2         | Льжные гонки   | 2   | 0 | 2  | 0  |
| 3         | Плавание   | 2   | 0 | 2  | 0  |
| 4         | Методический практикум. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра.                             | 2   | 0 | 2  | 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         | Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). О.Р.У, повторный бег 2-3 x 30-60 м., кроссовый бег до 15 минут. | 2            |
| 2         | 2         | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 3-5 км.   | 2            |
| 3         | 3         | Плавание. Общая координация движений различными стилями плавания. Комплексное плавание до 600 м.   | 2            |
| 4         | 4         | Методический практикум. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра (профессиограмма)  | 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 |
| Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Упражнения с отягощениями и на гимнастических снарядах.   | ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-55; ЭУМД, мет. пос. для студ. 1., с. 152-162 | 4            |
| Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). О.Р.У, повторный бег на 60-100 м.                         | ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63;  | 2            |
| Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). О.Р.У для развития силы, быстроты, гибкости, координации. | ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63; ЭУМД, мет. пос. для студ. 1., с. 152-162 | 2            |
| Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, н/теннис, бадминтон). Двусторонняя или парная игра.  | ЭУМД, осн. лит. 3, с. 10-41; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 48-133   | 2            |
| Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики) ОРУ для мышц рук и плечевого пояса.                        | ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63;  | 2            |

|  |  |    |
|--|--|----|
| ног,туловища. Техника низкого и высокого старта. Специальные беговые упражнения.   |  |    |
| Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Бег в равномерном темпе 3-5 км.   | ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, мет. пос.для студ. 1., с. 152-162   | 2  |
| Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). О.Р.У, повторный бег на отрезках 200-600 м.   | ЭУМД, осн. лит. 1, с. 25-67  | 2  |
| Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Кроссовый бег до 30 мин. (фартлек).   | ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-55; ЭУМД, мет. пос.для студ. 1., с. 152-162   | 2  |
| Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Кроссовый бег с преодолением естественной полосы препятствий до 20 мин.   | ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63; ЭУМД, мет. пос.для студ. 1., с. 152-162   | 2  |
| Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, н/теннис, бадминтон) ведение, передачи мяча, волана, удары по мячу, волану.  | ЭУМД, осн. лит. 3, с. 10-41; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 48-133  | 4  |
| Лыжные гонки. Прохождение дистанции до 5-ти км. с использованием различных видов лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.  | ЭУМД, осн. лит. 2., с. 8-26  | 2  |
| Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). О.Р.У, кроссовый бег до 30 мин.   | ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63;   | 2  |
| Плавание. Комплексное плавание - 400 м.  | ЭУМД, доп. лит. 4, с. 6-31.  | 2  |
| Подготовка к экзамену. 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 средствами физической культуры 5.Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. 7. | ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63; ЭУМД, мет. пос.для студ. 1., с. 152-162; ЭУМД, осн. лит. 2., с. 8-26; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 6-31; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 10-41; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 48-133; ЭУМД, доп. лит. 7, с. 4-52 | 32 |

|  |  |   |
|--|--|---|
| Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров.  |  |   |
| Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). ОРУ для формирования осанки и на расслабление мышц. | ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63; | 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<br>Формы занятий: - организационно-деятельностные - ролевые   | Практические занятия и семинары | Каждый студент может выступать в роли преподавателя и проводит вводную часть урока (разминку) при изучении тем с 1 по 4 практического раздела   | 0,3               |
| Разбор конкретных ситуаций: - ситуации выбора; - ситуации опровержения   | Практические занятия и семинары | Например, при изучении темы 1 практического раздела при обучении бегу с низкого старта преподаватель контролирует лишь время, а обучаемый сам выбирает оптимальное положение в стартовых колодках, и убеждается на практике в правильности или неправильности своего решения.   | 0,3               |
| 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).  | 0,35              |
| Коллективные и групповые формы работы: - создание ситуации успеха при условии свободного выбора заданий удовлетворяет желание быть значимой личностью; | Практические занятия и семинары | Например, при изучении темы 4 («Спортивные игры») практического раздела создаётся ситуация успеха при условии свободного выбора заданий, что удовлетворяет желание быть значимой личностью (амплуа нападающего, защитника, вратаря).  | 0,35              |
| Использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук  | Практические занятия и семинары | Использование знаний по физике, анатомии, биологии и других наук (понятий «траектория», «инерция», «ускорение» и др.) при изучении практического раздела по темам «Гимнастика», «Л/атлетика», «Спортивные игры», «Плавание», «Лыжные гонки». Например, ставится проблема: если бежать кросс в использовании преимущественно анаэробного энергообеспечения организма, то через какое время работу заданной мощности придётся прекратить? | 0,3               |

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

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: В учебном процессе используются результаты научных исследований НИЦ ИСТиС по выявлению уровня резервов кардиореспираторной системы студентов.

### 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  |
|--|---|---|---|
| Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). | ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Выполнение контрольных нормативов.      | 1. Бег на 100 м. - муж. и жен.; 2. Равномерный бег 2000 м. (жен.), 3000 м. (муж); 3. Подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола - муж. (кол-во раз); 4. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. - жен. (кол-во раз). |
| Лыжные гонки   | ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Решение методико-практических задач.    | 1. Бег на лыжах - муж. - 5 км., жен. - 3 км. 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах различными стилями  |
| Плавание   | ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Решение методико-практических задач     | 1. Проплыть 50 м. (муж. и жен.). 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в плавании различными стилями.  |
| Методический практикум. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра.                             | ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1. Решение методико-практических задач. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров 1. Составить профиограмму (характеристика производственного процесса, санитарные и гигиенические условия труда, профессиональные, отрицательно воздействующие на организм факторы, требования к            |



|             |  |                           |  |
|-------------|--|---------------------------|--|
|             |  |                           | <p>физическим качествам, навыкам, психофизиологическим функциям).</p> <p>2. Составить комплекс производственной гимнастики. 3. Выбрать систему физических упражнений или вид спорта для самостоятельных занятий с учётом отклонений в состоянии здоровья и с учётом индивидуальных отстающих двигательных способностей.</p>  |
| Все разделы | <p>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | Экзамен                   | <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров 1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики. 2. Составить профиограмму (характеристика производственного процесса, санитарные и гигиенические условия труда, профессиональные, отрицательно воздействующие на организм факторы, требования к физическим качествам, навыкам, психофизиологическим функциям).</p> <p>3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений. 4. Выбрать систему физических упражнений или вид спорта для самостоятельных занятий с учётом отклонений в состоянии здоровья и с учётом индивидуальных отстающих двигательных способностей.</p> |
| Все разделы | <p>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | Компьютерное тестирование | <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров 1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики. 2. Составить профиограмму (характеристика производственного процесса, санитарные и гигиенические условия труда, профессиональные, отрицательно воздействующие на организм факторы, требования к физическим качествам, навыкам, психофизиологическим функциям).</p> <p>3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений. 4. Выбрать систему физических упражнений или вид спорта для самостоятельных занятий с учётом отклонений в состоянии здоровья и с учётом индивидуальных отстающих двигательных способностей.</p> |
| Все разделы | ОК-8 способностью  | Бонус-рейтинг             | 1. Участие в физкультурно-   |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |  | массовых мероприятиях ВШЭУ -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд ВШЭУ 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   |
|------------------------------------|---|---|
| Выполнение контрольных нормативов. | <p>Выполнение контрольных нормативов – В шестом семестре на учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения конечного (достигнутого) уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП): бег на 100 м (юн.; дев.), прыжки в дл. с места (юн; дев), бег на 3000 м (муж.), 2000 м. (жен.). После подготовительной части занятия (разминки) студенты выполняют два упражнения: бег на 100 м - муж. и жен.(стартуют по 2 человека поочерёдно) и поточным методом подтягивание на перекладине (муж.), поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту (жен.). Пауза отдыха между разными упражнениями составляет 15-20 минут (до полного восстановления). В конце основной части занятия студенты выполняют упражнение на выносливость - бег на 2000 м. (дев.) и 3000 м. (юн.).</p> <p>За три выполненных норматива выставляется средняя оценка по 5-ти балльной системе. 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. Весовой коэффициент мероприятия – 25%.</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      | На учебном занятии студентам предлагается решить методико-практическую задачу (МПЗ) по лыжным гонкам, преодолевая определённую  | Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%   |

|                                     |   |   |
|-------------------------------------|---|---|
| задач                               | <p>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) Количество МПЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД– и составляет в шестом семестре - 1 задание. Решённая МПЗ оценивается в 6 баллов. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов – 5,0. Весовой коэффициент мероприятия – 6%.</p>  | Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%.  |
| Решение методико-практических задач | <p>Решение методико-практических задач - на учебном занятии студентам предлагается решить методико-практическую задачу (МПЗ) с использованием различных стилей плавания – «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «комплексное» плавание. 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 шестом семестре - 1 задание. Решённая МПЗ оценивается в 5 баллов. Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов – 6,0. Весовой коэффициент мероприятия – 7%.</p>  | <p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>   |
| Экзамен                             | <p>На экзамене оцениваются научно-практические знания по дисциплине, уровень сформированности общекультурных компетенций на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. Экзамен проводится в устной форме. В аудитории, изначально присутствует 5-6 человек, которые по экзаменационным билетам готовятся к ответу 30 минут. После изложения студентом ответов на вопросы экспертам-преподавателям (их не менее 2-х человек), и получив оценку (с учётом практического раздела), студент покидает аудиторию, а для подготовки ответа приглашается следующий экзаменуемый. Таким поточным методом проходит итоговая аттестация по дисциплине за весь период обучения (6-й семестр). При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Максимальное количество баллов – 5. Весовой коэффициент мероприятия – 40%</p> | <p>Отлично: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 85.....100 %</p> <p>Хорошо: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 75.....84%</p> <p>Удовлетворительно: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60.....74%</p> <p>Неудовлетворительно: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0.....59%</p> |

|                                     |  |   |
|-------------------------------------|--|---|
| Компьютерное тестирование           | <p>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.</p> <p>Критерии оценивания: - 8 правильных ответов – 5 баллов; - 7 правильных ответов – 4 балла; - 6 правильных ответов – 3 балла; -5 и менее правильных ответов – 0 баллов Максимальное количество баллов – 5. Весовой коэффициент мероприятия – 15%</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>Студентам предлагается решить методико-практическую задачу (МПЗ) по составлению профиограммы, комплекса производственной гимнастики, выбора и обоснования системы самостоятельных занятий физическими упражнениями или видом спорта 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, определённого РПД и составляет в шестом семестре - 1 задание.</p> <p>Решённая МПЗ оценивается в 6 баллов.</p> <p>Нерешённая МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов – 5,0. Весовой коэффициент мероприятия – 7%.</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p> |
| 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: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p> |

### 7.3. Типовые контрольные задания

| Вид контроля                        | Типовые контрольные задания   |
|-------------------------------------|---|
| Выполнение контрольных нормативов.  | <p>1. Бег на 100 м. - муж. и жен.; 2. Равномерный бег 2000 м. (жен.), 3000 м. (муж); 3. Подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола - муж. (кол-во раз); 4. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. - жен. (кол-во раз).</p> <p>Контрольные нормативы 6-й семестр (лёгкая атлетика, гимнастика-заочка.doc</p> |
| Решение методико-практических задач | <p>1. Бег на лыжах - муж. - 5 км., жен. - 3 км. 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах различными стилями</p> <p>Контрольные нормативы 6-й семестр - лыжи.doc</p>   |
| Решение методико-практических задач | <p>1. Проплыть 50 м. (муж. и жен.). 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в плавании различными стилями.</p> <p>Контрольные нормативы 6-й семестр - плавание.doc</p>   |
| Экзамен                             | <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров</p> <p>1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.</p>   |

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
|                                     | <p>2. Составить профессиограмму (характеристика производственного процесса, санитарные и гигиенические условия труда, профессиональные, отрицательно воздействующие на организм факторы, требования к физическим качествам, навыкам, психофизиологическим функциям).</p> <p>3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>4. Выбрать систему физических упражнений или вид спорта для самостоятельных занятий с учётом отклонений в состоянии здоровья и с учётом индивидуальных отстающих двигательных способностей.</p> <p>Экзаменационные вопросы.docx</p>   |
| Компьютерное тестирование           | <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров</p> <p>1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Составить профессиограмму (характеристика производственного процесса, санитарные и гигиенические условия труда, профессиональные, отрицательно воздействующие на организм факторы, требования к физическим качествам, навыкам, психофизиологическим функциям).</p> <p>3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>4. Выбрать систему физических упражнений или вид спорта для самостоятельных занятий с учётом отклонений в состоянии здоровья и с учётом индивидуальных отстающих двигательных способностей.</p> |
| Решение методико-практических задач | <p>1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Составить профессиограмму (характеристика производственного процесса, санитарные и гигиенические условия труда, профессиональные, отрицательно воздействующие на организм факторы, требования к физическим качествам, навыкам, психофизиологическим функциям).</p> <p>3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>4. Выбрать систему физических упражнений или вид спорта для самостоятельных занятий с учётом отклонений в состоянии здоровья и с учётом индивидуальных отстающих двигательных способностей.</p>   |
| Бонус-рейтинг                       | <p>1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях ВШЭУ -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд ВШЭУ 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.</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.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь [Текст] учебник для вузов по дисциплине "Физ. культура" В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008. - 366 с. ил.

#### 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.

2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты Л. П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и доп. - СПб. и др.: Лань, 2005. - 377, [1] с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет Учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений Л. П. Матвеев. - 4-е изд., стер. - СПб.; Краснодар; М.: Лань: Омега-Л.; 2004. - 158, [1] с. ил.

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

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст] :науч. - метод. пособие /В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров.- М.:Советский спорт, 2010.- 296 с.: ил.<https://e.lanbook.com/book/4093>

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

2. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст] :науч. - метод. пособие /В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров.- М.:Советский спорт, 2010.- 296 с.: ил.<https://e.lanbook.com/book/4093>

## Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы            | Наименование разработки   | Наименование ресурса в электронной форме | Д (се ло авт / с |
|---|---------------------------|---|--|------------------|
| 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 Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2015 URL <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000540009">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000540009</a> 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, Л. Л. Брехова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2013 URL <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000526500">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000526500</a> я7п П12  | Электронный каталог ЮУрГУ                | Лог Авт          |
| 3 | Основная литература       | Павленко, С. Н. Совершенствование технических приемов волейбола [Текст] : учеб. пособие / С. Н. Павленко, И. Р. Стовба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Спортивное совершенствование ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2011 URL <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000508908">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000508908</a>  | Электронный каталог ЮУрГУ                | 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" /   | Электронный каталог ЮУрГУ                | Лог Авт          |

|   |                           |  |   |         |
|---|---------------------------|--|---|---------|
|   |                           | Д. Ю. Севостьянов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014 URL <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000539663">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000539663</a><br>Объем 40, [2] с. : ил. + электрон. версия  |   |         |
| 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 <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000532917">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000532917</a><br>Объем 61, [2] с. | Электронный каталог ЮУрГУ                         | Лон Авт |
| 6 | Дополнительная литература | Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебн. пособие/А.В. Родин., Д.В. Губа. - М.: Советский спорт, 2009.- 168 с.<br><a href="https://e.lanbook.com/book/4106#book_name">https://e.lanbook.com/book/4106#book_name</a>  | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Лон Авт |
| 7 | Дополнительная литература | Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.<br><a href="https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1">https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1</a>   | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Лон 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 |
|---------------------------------|-----------|--|
| Контроль самостоятельной работы | 305 (ДС)  | "Паспорт" здоровья   |
| Практические занятия и семинары | ЛАМ (УСК) | Беговые дорожки, рулетка измерительная, гимнастические коврики, перекладина. секундомер  |
| Самостоятельная работа студента |           | Спортивные залы, плавательный бассейн, легкоатлетический манеж   |
| Практические занятия и семинары | 05 (УСК)  | Плавательные дорожки, пенопластовые доски. секундомер.   |
| Экзамен                         | 305 (ДС)  | "Паспорт здоровья", экзаменационные билеты, пишущая ручка, бумага  |
| Практические занятия и семинары | 101 (ДС)  | Лыжный инвентарь, секундомер.  |