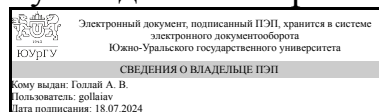


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



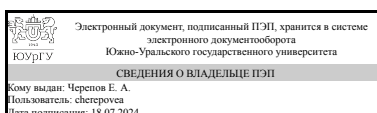
А. В. Голлай

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины 1.О.00 Физическая культура  
для направления 09.03.01 Информатика и вычислительная техника  
уровень Бакалавриат  
форма обучения заочная  
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье**

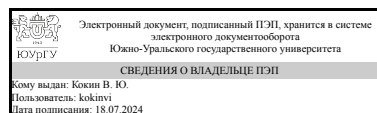
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 929

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



Е. А. Черепов

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



В. Ю. Кокин

## **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
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Знает: содержание процессов самоорганизации и самообразования при планировании занятий физической культурой. Умеет: выстраивать траекторию саморазвития на основе принципов физического воспитания. Имеет практический опыт: использования индивидуальных программ общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности (оздоровительной, спортивной, лечебной, рекреативной, кондиционной и др.).
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: основы профессионально-прикладной физической культуры в соответствии с выбранной профессиональной деятельностью. Умеет: планировать и составлять индивидуальные программы общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности на разных возрастных этапах. Имеет практический опыт: ведения самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности, планирования и проведения систематических занятий физической культурой.

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.О.03 Философия, 1.О.07 Физика, 1.О.19 Экономика	Не предусмотрены

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

Дисциплина	Требования
1.О.19 Экономика	Знает: основные понятия, категории и инструменты современной микроэкономической теории; функционирование рыночной экономики, механизм взаимодействия спроса и предложения на рынках товаров и факторов производства; инструменты государственного регулирования рынков для обоснования экономических решений. Содержание основных понятий и методов макроэкономического анализа; закономерности и взаимосвязи в функционировании рыночной экономики на макроуровне; инструменты и варианты их применения при разных целях макроэкономической стабилизационной

политики, закономерности функционирования рыночной экономики, базовые принципы экономического выбора и экономического поведения различных экономических субъектов., принципы формирования издержек производства, рыночных цен, модели конкурентной структуры рынка, закономерности функционирования экономической макросистемы., базовые принципы функционирования экономики и экономического развития, цели и формы участия государства в экономике, методы личного экономического и финансового планирования, основные финансовые инструменты, используемые для управления личными финансами Умеет: анализировать на основе стандартных моделей микроэкономики и принципов рациональности поведение экономических агентов в условиях рыночных отношений; влияние и последствия изменения ценовых и неценовых характеристик на рынки товаров и факторов производства; проводить сравнительный анализ эффективности рыночных структур в контексте использования экономических ресурсов, воздействия на общественное благосостояние. Объяснять характер влияния внутренних и внешних факторов на состояние национальной экономики; ориентироваться во взаимосвязях и противоречиях целей и инструментов макроэкономической политики; механизме влияния на состояние национальной экономики, выбирать необходимый инструментарий для оценки различных экономических ситуаций, самостоятельно находить, систематизировать и обобщать новую экономическую информацию, получать новые знания, уметь эффективно управлять траекторией саморазвития на основе принципов рационального поведения субъектов в рыночной экономике., выявлять факторы, влияющие на динамику затрат в краткосрочном и долгосрочном периодах, условия достижения оптимальных результатов при имеющихся бюджетных ограничениях., анализировать информацию для принятия обоснованных экономических решений, применять экономические знания при выполнении практических задач Имеет практический опыт: применения методов микроэкономического анализа и интерпретации экономической информации при обосновании и принятии решений в сфере профессиональной деятельности. Анализа причин и факторов основных форм макроэкономической нестабильности, возможных последствиях мер стабилизационной политики правительства для обоснования экономических решений,

	<p>самостоятельной оценки различных экономических ситуаций, поиска новых знаний и путей решения экономических проблем и задач сфере профессиональной деятельности., информационного обеспечения процесса принятия управленческих решений, использования инструментов микро- и макроэкономического анализа при решении поставленных задач, использования основных положения и методы экономических наук при решении социальных и профессиональных задач</p>
<p>1.О.07 Физика</p>	<p>Знает: структуру курса дисциплины, рекомендуемую литературу., фундаментальные разделы физики; методы и средства измерения физических величин; методы обработки экспериментальных данных. Умеет: применять основные законы физики для успешного решения задач, направленных на саморазвитие обучающегося и подготовку к профессиональной деятельности., использовать знания фундаментальных основ, подходы и методы математики, физики в обучении и профессиональной деятельности, в интегрировании имеющихся знаний, наращивании накопленных знаний; применять математические методы, физические законы и вычислительную технику для решения практических задач; работать с измерительными приборами; выполнять физический эксперимент, обрабатывать результаты измерений, строить графики и проводить графический анализ опытных данных; считать систематические и случайные ошибки прямых и косвенных измерений, приборные ошибки; применять современное физическое оборудование и приборы при решении практических задач. Имеет практический опыт: самостоятельного решения учебных и профессиональных задач с применением методов и подходов, развиваемых и используемых в физике, в том числе задач, которые требуют применения измерительной аппаратуры; навыками правильного представления и анализа полученных результатов., владения фундаментальными понятиями и основными законами классической и современной физики и методами их использования; методологией организации, планирования, проведения и обработки результатов экспериментов и экспериментальных исследований; навыками физического эксперимента и умения применять конкретное физическое содержание в прикладных задачах будущей специальности; навыками проведения расчетов, как при решении задач, так и при научном эксперименте; навыками оформления</p>

	отчетов по результатам исследований; навыками работы с измерительной аппаратурой, в том числе с цифровой измерительной техникой; навыками обработки экспериментальных данных и оценки точности измерений; навыками анализа полученных результатов, как решения задач, так эксперимента и измерений.
1.О.03 Философия	Знает: основные направления, проблемы, методы философии, содержание современных философских дискуссий по проблемам развития человека и общества, специфику человеческой деятельности, антропологические основания познавательной, практической и оценочной деятельности., основные этические, социальные философские учения от античности до наших дней. Умеет: понимать и применять философские понятия для раскрытия своей жизненной позиции, аргументированно обосновывать свое согласие и несогласие с той или иной философской позицией, критически оценивать новые знания и их роль в профессиональной деятельности и повседневной жизни., формировать и аргументированно отстаивать собственную позицию по проблемам этики, философской антропологии и социальной философии, в дискуссии уважать иное мнение. Имеет практический опыт: владения понятийным аппаратом философии, навыками аргументированного изложения собственной точки зрения, владения навыками критического осмысления теоретических проблем и поиска их практического решения., владения навыками дискуссии.

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 14,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		6
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	10	10
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	10	10
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	57,75	57,75
Домашнее задание. Спортивные игры (футбол, баскетбол,	7	7

волейбол, н/теннис, бадминтон). Двусторонняя или парная игра		
Домашнее задание. Лыжные гонки. Прохождение дистанции до 5-ти км. с использованием различных видов лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.	10	10
Домашнее задание. Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). ОРУ, повторный бег на 60-100 м.	2	2
Домашнее задание. Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Упражнения с отягощениями и на гимнастических снарядах.	9	9
Домашнее задание. Плавание. Комплексное плавание - 400 м.	7	7
Домашнее задание. Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Бег в равномерном темпе -3-5 км.	10	10
Подготовка к зачёту. Изучение темы: "Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) специалиста".	12	12
Компьютерное тестирование	0,75	0.75
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

## 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики).	4	0	4	0
2	Лыжные гонки	2	0	2	0
3	Плавание	2	0	2	0
4	Методический практикум. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) специалиста.	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.	4
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) специалиста - оценка аэробных возможностей студента	2

**5.3. Лабораторные работы**

Не предусмотрены

**5.4. Самостоятельная работа студента**

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Домашнее задание. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, н/теннис, бадминтон). Двусторонняя или парная игра	ЭУМД осн. лит. 3, с. 5-26; ЭУМД доп. лит. , с. 24-96	6	7
Домашнее задание. Лыжные гонки. Прохождение дистанции до 5-ти км. с использованием различных видов лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.	ЭУМД осн. лит. 5, с. 6-26; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223	6	10
Домашнее задание. Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). ОРУ, повторный бег на 60-100 м.	ЭУМД доп. лит. 5, с. 6-56; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223	6	2
Домашнее задание. Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Упражнения с отягощениями и на гимнастических снарядах.	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223	6	9
Домашнее задание. Плавание. Комплексное плавание - 400 м.	ЭУМД доп. лит. 4, с. 4-36; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223	6	7
Домашнее задание. Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Бег в равномерном темпе -3-5 км.	ЭУМД доп. лит. 5, с. 6-56; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223	6	10
Подготовка к зачёту. Изучение темы: "Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) специалиста".	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 10, с. 328-350; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 11, с. 352-374; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 16, с. 301--310; ПУМД, мет. пос. 1, с. 75-122; ЭУМД доп. лит. 1, с. 6-56; ЭУМД доп. лит. 7, с. 9-52;	6	12
Компьютерное тестирование	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 10, с. 328-350; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 11, с. 352-374; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 16, с. 301--310; ПУМД, мет. пос. 1, с. 75-122; ЭУМД доп. лит. 1, с. 6-56; ЭУМД доп. лит. 7, с. 9-52;	6	0,75

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



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

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи-тыва-ется в ПА
1	6	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам РПД №№ 1,2.3	0,6	15	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. 5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный)</p>	зачет

					<p>между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;</p> <p>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.</p> <p>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.</p> <p>0 баллов - ДУТЗ не выполнено</p>		
2	6	Текущий контроль	Выполнение методико-практического задания (МПЗ)	0,3	5	<p>На учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ) по определению своих аэробных возможностей с использованием 12-ти минутного теста К. Купера..</p> <p>Выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов - 1. Знание основ методики тренировки и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью;</p> <p>2. Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме;</p> <p>3. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;</p> <p>4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию задания;</p> <p>5. Тест Купера выполнен, результаты теста трактуются объективно и достоверно.</p> <p>4 балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок и методов самоконтроля;</p> <p>2. Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и</p>	зачет

					<p>методов самоконтроля за состоянием организма;</p> <p>3. Дополнительный материал по изучаемой теме используется фрагментарно.</p> <p>4. При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки;</p> <p>5. Тест Купера выполнен, результаты теста трактуются объективно и достоверно.</p> <p>3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок и методов самоконтроля;</p> <p>2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм;</p> <p>3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;</p> <p>4. Тест Купера выполнен, при трактовке результатов теста допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;</p> <p>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок и методов самоконтроля;</p> <p>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;</p> <p>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях в СРС.</p> <p>4. Тест Купера выполнен не полностью, анализа результатов теста нет.</p> <p>1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок и методов самоконтроля;</p> <p>2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.</p> <p>3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие;</p> <p>4. Тест Купера не выполнен.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					0 баллов - неявка студента	
3	6	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	0,1	10	зачет
					Проводится в 6-м семестре по теме "Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) специалиста во внеучебное время. Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл. За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов. Проходной балл = 6	
4	6	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	-	15	зачет
					Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях, и которые имеют средний рейтинг по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям больше или равный 60% . Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Максимально возможная величина бонус- рейтинга +15 % +15 % за участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта; +10 % за участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд факультета по видам спорта; +8 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак; +6 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак; +5 % за участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения (факультета).	
5	6	Промежуточная аттестация	Зачёт	-	5	зачет
					При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов. 5 баллов - 1.Ориентация в основном и	

					<p>дополнительном материале по теме;</p> <p>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;</p> <p>3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</p> <p>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине;</p> <p>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</p> <p>4 балла -</p> <p>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;</p> <p>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;</p> <p>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;</p> <p>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;</p> <p>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.</p> <p>3 балла -</p> <p>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;</p> <p>2.Нет дополнений к изученному материалу;</p> <p>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</p> <p>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;</p> <p>5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.</p> <p>2 балла -</p> <p>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;</p> <p>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной</p>
--	--	--	--	--	--

					<p>подготовленности;</p> <p>3.Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</p> <p>1 балл -</p> <p>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</p> <p>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.</p> <p>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;</p> <p>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.</p> <p>Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.</p> <p>0 баллов - отсутствие студента на КРМ. Тем самым студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Выставляется по результатам текущего контроля. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

## 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ				
		1	2	3	4	5
УК-6	Знает: содержание процессов самоорганизации и самообразования при планировании занятий физической культурой.	+	+	+	+	+
УК-6	Умеет: выстраивать траекторию саморазвития на основе принципов физического воспитания.	+	+	+	+	+
УК-6	Имеет практический опыт: использования индивидуальных программ общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности (оздоровительной, спортивной, лечебной, рекреативной, кондиционной и др.).	+	+	+	+	+
УК-7	Знает: основы профессионально-прикладной физической культуры в	+	+	+	+	+

	соответствии с выбранной профессиональной деятельностью.					
УК-7	Умеет: планировать и составлять индивидуальные программы общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности на разных возрастных этапах.	++	++	++	++	++
УК-7	Имеет практический опыт: ведения самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности, планирования и проведения систематических занятий физической культурой.	++	++	++	++	++

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

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

#### б) дополнительная литература:

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

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

Не предусмотрены

#### 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.

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

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.

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Дополнительная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	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
2	Основная литература	Электронный каталог	Стовба, И. Р. Лыжная подготовка для студентов основного отделения [Текст] : учеб. пособие / И. Р. Стовба, Н. В. Столярова,

		ЮУрГУ	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=000526500я7п П12">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000526500я7п П12</a>
3	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	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>
4	Дополнительная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Севостьянов, Д. Ю. Обучение плаванию на занятиях физической культурой [Текст] : учеб. пособие по специальностям "Банк. дело", "Журналистика", "Менеджмент", "Торг. дело", "Упр. персоналом" / Д. Ю. Севостьянов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014 URL <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> Объем 40, [2] с. : ил. + электрон. версия
5	Дополнительная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	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> Объем 61, [2] с.
6	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	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. <a href="https://e.lanbook.com/book/4106#book_name">https://e.lanbook.com/book/4106#book_name</a>
7	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с. <a href="https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1">https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1</a>

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
-------------	--------	--



Самостоятельная работа студента		Компьютеры, имеющие подключение к сети "Интернет" и обеспечивающие доступ в электронную информационно-образовательную среду организации.
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Беговые дорожки, рулетка измерительная, гимнастические коврики, перекладина. секундомер
Контроль самостоятельной работы	305 (ДС)	Компьютеры, имеющие подключение к сети "Интернет" и обеспечивающие доступ в электронную информационно-образовательную среду организации.
Пересдача	305 (ДС)	Электронная информационно-образовательная среда организации.
Практические занятия и семинары	101 (ДС)	Лыжный инвентарь, секундомер.
Зачет	305 (ДС)	Электронная информационно-образовательная среда организации.
Практические занятия и семинары	05 (УСК)	Плавательные дорожки, пенопластовые доски. секундомер.