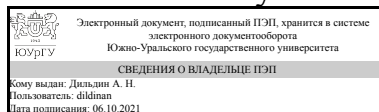


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор филиала  
Филиал г. Златоуст



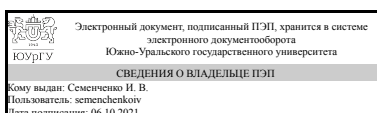
А. Н. Дильдин

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.00 Физическая культура  
для направления 09.03.04 Программная инженерия  
уровень Бакалавриат  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Социально-правовые и гуманитарные науки

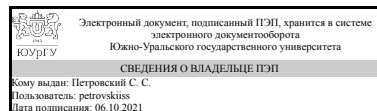
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.04 Программная инженерия, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 920

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



И. В. Семенченко

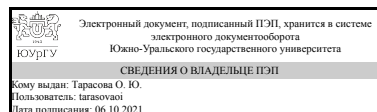
Разработчик программы,  
старший преподаватель



С. С. Петровский

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления  
к.физ.-мат.н., доц.



О. Ю. Тарасова

## **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 роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; • знание научно-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; • обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; • приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Для достижения и решения поставленных задач важнейшей составляющей педагогического процесса по физическому воспитанию становится личностно-ориентированное взаимодействие преподавателя и студента на основе дифференцированного и индивидуального подходов в дозировании физической нагрузки.

## **Краткое содержание дисциплины**

Учебная дисциплина «Физическая культура» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, изучается на протяжении 3 лет (5 семестров) и включает в себя следующие обязательные разделы: практический, контрольный. Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): гимнастика (упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности), настольные игры, подвижные игры, спортивные игры, и состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности и учебно-тренировочного, 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  |
|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знает: простейшие методики самооценки работоспособности, применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств<br>Умеет: использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств), применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма<br>Имеет практический опыт: сохранения и укрепления здоровья, повышения своих функциональных и двигательных возможностей |

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана   | Перечень последующих дисциплин, видов работ |
|---|---|
| 1.Ф.18.02 Фитнес,<br>1.Ф.18.00 Физическая культура и спорт,<br>1.Ф.18.03 Силовые виды спорта,<br>1.Ф.18.01 Адаптивная 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   |
|--|--|
| 1.Ф.18.02 Фитнес                                 | Знает: простейшие методики самооценки работоспособности, применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств<br>Умеет: использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств), применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма<br>Имеет практический опыт: сохранения и укрепления здоровья, повышения своих функциональных и двигательных возможностей |
| 1.Ф.18.01 Адаптивная физическая культура и спорт | Знает: простейшие методики самооценки работоспособности, применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств<br>Умеет: использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств), применять методы самоконтроля за  |

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
|                                       | функциональным состоянием организма Имеет практический опыт: сохранения и укрепления здоровья, повышения своих функциональных и двигательных возможностей  |
| 1.Ф.18.03 Силовые виды спорта         | Знает: простейшие методики самооценки работоспособности, применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств Умеет: использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств), применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма Имеет практический опыт: сохранения и укрепления здоровья, повышения своих функциональных и двигательных возможностей |
| 1.Ф.18.00 Физическая культура и спорт | Знает: простейшие методики самооценки работоспособности, применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств Умеет: использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств), применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма Имеет практический опыт: сохранения и укрепления здоровья, повышения своих функциональных и двигательных возможностей |

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 68,25 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>   | 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>  | 3,75        | 3,75                               |
| с применением дистанционных образовательных технологий                                       | 0           |                                    |
| Выполнения комплекса упражнений направленного на совершенствование своих физических качеств. | 3,75        | 3.75                               |
| 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         | Гимнастика                       | 32  | 0 | 32 | 0  |
| 2         | Подвижные игры                   | 4   | 0 | 4  | 0  |
| 3         | Настольные игры                  | 4   | 0 | 4  | 0  |
| 4         | Спортивные игры                  | 16  | 0 | 16 | 0  |
| 5         | Контрольный раздел               | 8   | 0 | 8  | 0  |

### 5.1. Лекции

Не предусмотрены

### 5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара   | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---|--------------|
| 1-3       | 1         | Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости Ходьба в приседе; Наклоны вперед, назад, вправо, влево. Выпады и полу шпагаты; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. Широкие стойки на ногах; комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах). Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.  | 4            |
| 4-6       | 1         | Гимнастика. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на проверку осанки; Ходьба на носках; Ходьба с заданной осанкой; Ходьба под музыкальное сопровождение; Танцевальные упражнения; Комплексы упражнений на контроль осанки в движении; Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; Жонглирование на ограниченной опоре; Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. | 6            |
| 7-9       | 1         | Гимнастика. Акробатические упражнения Упоры (присев, лёжа, согнувшись) Седы (на пятках, углом) Группировка, перекаты в группировке Стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги)Кувырок вперед (назад)«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки элементы танцевальной и хореографической подготовки. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения.   | 6            |
| 10-12     | 1         | Гимнастика. Акробатические упражнения Упоры (присев, лёжа, согнувшись) Седы (на пятках, углом) Группировка, перекаты в группировке Стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги)Кувырок вперед (назад)«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки элементы танцевальной и хореографической подготовки. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения.   | 6            |
| 13-15     | 1         | Гимнастика. Упражнения с отягощением и на гимнастических снарядах на большие группы мышц.   | 6            |
| 16-17     | 1         | Гимнастика. Упражнения с отягощением и на гимнастических снарядах на большие группы мышц.   | 4            |
| 19-21     | 2         | Подвижные игры. Невод (рыбаки и рыбки) , Успей занять место, Счет в кругах , Колесо, Возьми городок, Штандер (Стой!), Лови — не лов! Защита укрепления.(приложение 1)   | 4            |

|       |   |   |   |
|-------|---|---|---|
| 23-25 | 3 | Настольные игры (шахматы) двухсторонняя игра.   | 4 |
| 27-29 | 4 | Спортивные игры (настольный теннис). выполнять удары накато́м справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева ;водить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат, розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать удара мяча с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча. | 4 |
| 30-32 | 4 | Спортивные игры (настольный теннис) Двухсторонняя игра пара на пару, свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими студентами в позициях «соперничество» и «сотрудничество» , Уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.              | 6 |
| 33-35 | 4 | Спортивные игры (настольный теннис) Двухсторонняя игра .  | 6 |
| 18    | 5 | Оценить уровень сформированный двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях и методические знания и умения.  | 2 |
| 22    | 5 | Оценить уровень сформированных двигательных умений и навыков в подвижных играх.   | 2 |
| 26    | 5 | Настольные игры (шахматы) .Оценить уровень методических знаний и умений в двухсторонней игре.   | 2 |
| 36    | 5 | Оценить уровень сформированный двигательных умений и навыков в двухсторонней игре (настольный теннис).  | 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 |
| Выполнения комплекса упражнений направленного на совершенствование своих физических качеств. | Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил. Стрелка ВнизСтрелка ВверхСтрелка ВлевоСтрелка ВправоСкрыть | 6       | 3,75         |

## 6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

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   | Учитывается в ПА |
|------|----------|--------------------------|-----------------------------------|-----|------------|---|------------------|
| 1    | 6        | Промежуточная аттестация | Практическое занятие              | 65  | 96         | Методика начисления баллов при освоении программы «Физическая культура и спорт»<br>Один семестр включает в себя 16 практических занятий и 4 контрольных тестов в соответствии с рабочей программой. Одно практическое занятие на уроке по физической культуре 6 балла. Участие в спортивно массовом мероприятии 10 баллов. Сдача контрольного теста на отлично 10 баллов. Сдача контрольного теста на хорошо 7 баллов. Сдача контрольного теста удовлетворительно 5 баллов. Выступления на различных соревнованиях индивидуально, в сборной команде филиала 20 баллов за одно соревнование. Выступления на различных соревнованиях индивидуально, в сборной команде филиала с получением призовых мест 30 баллов за одно соревнование. Сдача комплекса ГТО ( 6 ступень ) на золотой значок 30 баллов. Сдача комплекса ГТО ( 6 ступень ) на серебрянный значок 25 баллов. Сдача комплекса ГТО ( 6 ступень ) на бронзовый значок 20 баллов. | зачет            |
| 2    | 6        | Текущий контроль         | Контрольные тесты                 | 35  | 40         | В зависимости от успешности сдачи теста.  | зачет            |

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения  | Критерии оценивания                     |
|------------------------------|---|---|
| зачет                        | проводится в форме устного опроса и оценки сдачи контрольных тестов | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

## 6.3. Оценочные материалы

| Компетенции | Результаты обучения  | № КМ |   |
|-------------|--|------|---|
|             |  | 1    | 2 |
| УК-7        | Знает: простейшие методики самооценки работоспособности, применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств  | +    | + |
| УК-7        | Умеет: использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств), применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма | +    | + |
| УК-7        | Имеет практический опыт: сохранения и укрепления здоровья, повышения своих функциональных и двигательных возможностей  | +    | + |

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **Печатная учебно-методическая документация**

#### *а) основная литература:*

1. Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паньч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил.

#### *б) дополнительная литература:*

1. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для вузов по физ. культуре / В. И. Дубровский. - М. : Владос, 2003. - 509 с. : ил. - (Учебник для вузов)

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2004. - 479 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - (Педагогические специальности)

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

1. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура [Электронный ресурс] / Юж.-Урал. гос. ун-т. – Электрон. дан. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2012 – . – Режим доступа: <http://vestnik.susu.ru/edu>

2. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] : науч.-метод. журн. / Воронеж. гос. пед. ун-т. – Воронеж : Изд-во ВГПУ, 2010 – . – Режим доступа: [http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10\\_id=2337](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337). – Загл. с экрана

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

1. Паньч, Р. Б. Горные лыжи студентов [Текст] : учеб. пособие / Р. Б. Паньч, А. С. Сидунова; под ред. В. А. Журавлевой; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 49 с.

2. Калининская, Л. А. Закаливание студентов на занятиях физической культурой [Текст] : учеб. пособие / Л. А. Калининская, Р. Б. Паньч; под ред. В. А. Журавлевой; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2007. – 40 с.

3. Петровский, С. С. Особенности работы со студентами специальных медицинских групп [Текст] : учеб. пособие / С. С. Петровский, под. ред. А. Н. Котлярова; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2006. – 24 с.

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



1. Паныч, Р. Б. Горные лыжи студентов [Текст] : учеб. пособие / Р. Б. Паныч, А. С. Сидунова; под ред. В. А. Журавлевой; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 49 с.

2. Калининская, Л. А. Закаливание студентов на занятиях физической культурой [Текст] : учеб. пособие / Л. А. Калининская, Р. Б. Паныч; под ред. В. А. Журавлевой; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2007. – 40 с.

3. Петровский, С. С. Особенности работы со студентами специальных медицинских групп [Текст] : учеб. пособие / С. С. Петровский, под ред. А. Н. Котлярова; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2006. – 24 с.

### Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы   | Наименование ресурса в электронной форме          | Библиографическое описание  |
|---|--|---|---|
| 1 | Методические пособия для самостоятельной работы студента | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Туристский поход с проверкой приобретённых навыков во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): организация, подготовка и проведение: учеб.<br><a href="https://e.lanbook.com/book/69849?category_pk=4775#authors">https://e.lanbook.com/book/69849?category_pk=4775#authors</a> |
| 2 | Основная литература                                      | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Потовская Е.С., Шилько В.Г. Атлетическая гимнастика. Учебно-методическое пособие<br><a href="https://e.lanbook.com/book/44215#authors">https://e.lanbook.com/book/44215#authors</a>   |
| 3 | Дополнительная литература                                | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста : учебное пособие<br><a href="https://e.lanbook.com/book/9147#book_name">https://e.lanbook.com/book/9147#book_name</a>  |
| 4 | Основная литература                                      | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Авербах Ю.Л., Суэтин А.С. Учебник шахматной игры.<br><a href="https://e.lanbook.com/book/97443?category_pk=4775#authors">https://e.lanbook.com/book/97443?category_pk=4775#authors</a>  |
| 5 | Основная литература                                      | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. Обучение настольному теннису за 5 шагов.<br><a href="https://e.lanbook.com/book/97430#book_name">https://e.lanbook.com/book/97430#book_name</a>   |

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(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   |
|---------------------------------|------------|--|
| Практические занятия и семинары | 109<br>(4) | Спортивный зал, различный спортивный инвентарь для проведения занятий в зависимости от раздела , приборы врачебного контроля (танометр),приборы контроля развития основных физических качеств (секундомер,рулетка) .Таблицы контрольных тестов по физической подготовленности. |