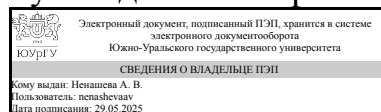


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



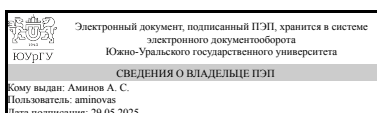
А. В. Ненасева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** 1.О.03.00 Физическая культура  
**для направления** 44.03.01 Педагогическое образование  
**уровень** Бакалавриат  
**форма обучения** заочная  
**кафедра-разработчик** Спортивное совершенствование

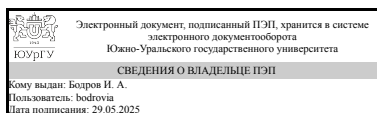
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённым приказом Минобрнауки от 22.02.2018 № 121

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



А. С. Аминов

Разработчик программы,  
ассистент



И. А. Бодров

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Задачи: - сформировать навыки здорового образа жизни; - сформировать навыки поддержания необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

## Краткое содержание дисциплины

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

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

| Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)                                                                                           | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Имеет практический опыт: проведения с |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности; поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана | Перечень последующих дисциплин, видов работ |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Нет                                                           | Не предусмотрены                            |

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 трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 14,25 ч. контактной работы с применением дистанционных образовательных технологий

| 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                              |
| Подготовка к теоретическому тестированию и                                 | 24          | 24                                 |

|                                                                                       |       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| прохождение трех тестов                                                               |       |       |
| Самостоятельные занятия физической культурой для подготовки к сдаче тестов-нормативов | 21,75 | 21.75 |
| Подготовка к зачету                                                                   | 12    | 12    |
| 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         | Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке | 10                                        | 0 | 10 | 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         | Гигиенические основы физической культуры. Физическая культура в режиме труда и отдыха.                                       | 2            |
| 2         | 1         | Средства, методы и определение уровня развития физических качеств.                                                           | 2            |
| 3         | 1         | Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. | 2            |
| 4         | 1         | Профессионально-прикладная физическая подготовка.                                                                            | 2            |
| 5         | 1         | Профессионально-прикладная физическая подготовка.                                                                            | 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 |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождению трех тестов                    | 1 ЭУМД №3 с. 3-68 2 ЭУМД №4 с. 3-34                                                                           | 6       | 24           |
| Самостоятельные занятия физической культурой для подготовки к сдаче тестов-нормативов | 1 МПСРС №1, с. 3-37 2 МПСРС №1, с. 3-60                                                                       | 6       | 21,75        |
| Подготовка к зачету                                                                   | 1 ЭУМД №3 с. 3-68 2 ЭУМД №4 с. 3-34 3 ЭУМД №1 с. 6-440 4 ЭУМД №2 с. 7-210 5 ЭУМД №5 с. 3-58 6 ЭУМД №6 с. 6-59 | 6       | 12           |

## 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                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Учитывается в ПА |
|------|----------|--------------------------|-----------------------------------|-----|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1    | 6        | Бонус                    | Выполнение нормативов ГТО         | -   | 15         | Выполнение нормативов ВФСК ГТО на золотой знак - 15 баллов<br>Выполнение нормативов ВФСК ГТО на серебряный знак - 10 баллов<br>Выполнение нормативов ВФСК ГТО на бронзовый знак - 5 баллов                                                                                                                       | зачет            |
| 2    | 6        | Промежуточная аттестация | Зачет                             | -   | 5          | Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл). | зачет            |
| 3    | 6        | Текущий контроль         | Сдача тестов-нормативов           | 34  | 5          | Выполняется 3 норматива по выбору из предложенных (Контрольные нормативы по ОФП), далее результаты переводятся в оценку, суммируются и вычисляется средний балл.                                                                                                                                                 | зачет            |
| 4    | 6        | Текущий контроль         | Тестирование в Электронном ЮУрГУ  | 22  | 11         | Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся неограниченное количество попыток для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 11 тестовых заданий. На одну попытку даётся 20 минут. В зачёт идёт лучшая попытка из возможных. Максимальный балл -11.                               | зачет            |
| 5    | 6        | Текущий контроль         | Тестирование в Электронном ЮУрГУ  | 22  | 11         | Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся неограниченное количество попыток для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 11 тестовых заданий. На одну попытку даётся 20 минут. В зачёт идёт лучшая попытка из возможных. Максимальный балл -11.                               | зачет            |
| 6    | 6        | Текущий контроль         | Тестирование в Электронном ЮУрГУ  | 22  | 11         | Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся неограниченное количество попыток для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 11 тестовых заданий. На                                                                                                                              | зачет            |

|  |  |  |  |  |                                                                                                |  |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  | одну попытку даётся 20 минут. В зачёт идёт лучшая попытка из возможных. Максимальный балл -11. |  |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Критерии оценивания                     |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| зачет                        | Зачет проводится в устной форме. Студенту дается 2 вопроса из списка вопросов к зачету. На подготовку отводится не более 20 минут. После ответов на вопросы задается дополнительный вопрос. Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

## 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

| Компетенции | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | № КМ |    |    |    |    |    |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|----|----|----|----|
|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1    | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| УК-7        | Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.                                                                                                                                                                |      |    | ++ | ++ | ++ | ++ |
| УК-7        | Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                  |      | ++ | ++ |    |    | +  |
| УК-7        | Имеет практический опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных |      | ++ | ++ |    |    | +  |

|  |                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  | нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности; поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

Не предусмотрена

#### б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

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

Не предусмотрены

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

1. 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. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2014. - 61 с.
2. Стовба, И. Р. Виды разминок на уроках физического воспитания студентов Метод. указания И. Р. Стовба, Н. В. Столярова; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физвоспитание; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2003. - 38 с.

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

1. 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. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2014. - 61 с.
2. Стовба, И. Р. Виды разминок на уроках физического воспитания студентов Метод. указания И. Р. Стовба, Н. В. Столярова; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физвоспитание; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2003. - 38 с.

### Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы      | Наименование ресурса в электронной форме | Библиографическое описание                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|---------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Основная литература | ЭБС издательства Лань                    | Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Иванова. — Кемерово : КемГУ, 2024. — 190 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/441431">https://e.lanbook.com/book/441431</a>                                                                         |
| 2 | Основная литература | ЭБС издательства Лань                    | Севастьянов, В. В. Физическая культура и спорт с методикой преподавания : учебное пособие для вузов / В. В. Севастьянов, Е. В. Алтухова, В. И. Воропаев. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 188 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/405470">https://e.lanbook.com/book/405470</a> |

|   |                     |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|---------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Основная литература | ЭБС издательства Лань | Егоров, В. Н. Физическая культура и спорт: основы учебной дисциплины : учебное пособие / В. Н. Егоров, Е. О. Кашмина. — Тула : ТулГУ, 2022. — 174 с.<br><a href="https://e.lanbook.com/book/264026">https://e.lanbook.com/book/264026</a>                                              |
| 4 | Основная литература | ЭБС издательства Лань | Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни. Курс лекций : учебное пособие для вузов / В. В. Бобков, М. Л. Берговина, С. Ю. Татарова, Г. М. Жукарева. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 160 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/460568">https://e.lanbook.com/book/460568</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:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий                     | № ауд.    | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий |
|---------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Контроль самостоятельной работы | ЛАМ (УСК) | Беговые дорожки, рулетка измерительная, гимнастические коврики, перекладина. секундомер                                                          |
| Практические занятия и семинары | ЛАМ (УСК) | Беговые дорожки, рулетка измерительная, гимнастические коврики, перекладина. секундомер                                                          |
| Зачет                           | 305 (ДС)  | Системный блок, монитор, мышь, клавиатура, проектор, экран                                                                                       |
| Самостоятельная работа студента | 1 (1)     | Автоматизированное рабочее место: монитор, системный блок, колонки, мышь, клавиатура, сетевой фильтр.                                            |