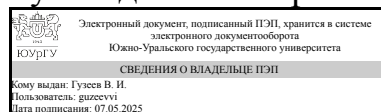


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



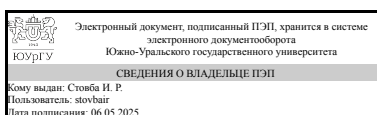
В. И. Гузев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.00 Физическая культура
для направления 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств
уровень Бакалавриат
форма обучения заочная
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

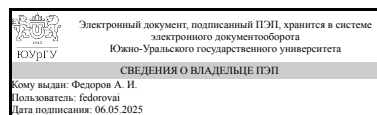
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств, утверждённым приказом Минобрнауки от 17.08.2020 № 1044

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



И. Р. Стомба

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



А. И. Федоров

1. Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания студентов является воспитание физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, формирование физической и психической готовности к осуществлению будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение образовательных, воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. Образовательные задачи предполагают следующее: • осознание студентами социальной значимости и роли физической культуры в жизни современного человека • освоение теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта • освоение теоретических знаний и практических умений ведения здорового стиля жизни • формирование двигательных умений и навыков на основе использования средств различных видов спорта Воспитательные задачи предполагают следующее: • содействие развитию психических и двигательных качеств студентов • формирование у студентов позитивного отношения к своему здоровью, ценностного отношения к физической культуре и спорту, потребности в регулярных и систематических занятиях физическими упражнениями • формирование у студентов этических и эстетических представлений на основе различных видов спорта и двигательной активности Оздоровительные задачи предполагают следующее: • содействие положительной адаптации организма студента к физическим нагрузкам, формированию морфофункциональных приспособительных структур в организме человека • содействие повышению устойчивости организма студента к воздействию внешних факторов окружающей среды • повышение уровня функциональной подготовленности студентов

Краткое содержание дисциплины

Задачи учебной дисциплины «Физическая культура» решаются в процессе физического воспитания студентов, который осуществляется на протяжении 6-го семестра и включает в себя два раздела: практический и контрольный. Практический раздел предусматривает освоение студентами теоретических знаний и практических умений и навыков в сфере физической культуры и спорта (на примере избранного вида спорта или вида двигательной активности): • общеразвивающие упражнения (отдельные виды легкой атлетики, гимнастика, плавание и другие виды спорта) • общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения (отдельные виды легкой атлетики, гимнастика, плавание) • контрольные и соревновательные упражнения (отдельные виды легкой атлетики, гимнастика, плавание) Практический раздел учебной дисциплины состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного. Методико-практический подраздел предусматривает овладение студентами средствами и методами физического воспитания, а также различными формами организации занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочный подраздел предусматривает приобретение студентами опыта организации и проведения занятий физическими упражнениями, освоение средств и методов развития двигательных и психических качеств, способов повышения функциональной подготовленности и физической работоспособности человека. Контрольный раздел учебной дисциплины предполагает освоение студентами способов комплексной оценки и мониторинга физического состояния человека.

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: – Основы физиологии человека и рациональные условия его деятельности; анатомо-физические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов, их идентификацию; – Основы физической культуры и здорового образа жизни, простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; – Основы методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью; Умеет: – Выполнить требования практических разделов программы по общефизической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовке; – Самостоятельно, целенаправленно и творчески воспроизводить основные методы и способы формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта; – Применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, состоянием здоровья и физического развития, владеть методами оценки и коррекции осанки и телосложения, методами самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта; – Применять методы регулирования психического (эмоционального) состояния и использовать средства и методы мышечной релаксации при занятиях физической культурой и спортом; Имеет практический опыт: – Использования навыков сохранения и укрепления здоровья, с целью развития и совершенствования психофизических способностей и качеств для приобретения личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности, повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения личных жизненных и профессиональных целей;

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
Выполнение тестового задания	0,75	0,75
Домашнее задание. Отдельные виды гимнастики. Типовое занятие. Бег — 5-8 минут, прыжки на скакалке — 3-5 минут. Общеразвивающие упражнения — 5-7 минут. Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности на основе использования средств различных видов гимнастики (калистеника, воркаут, атлетическая гимнастика)	16	16
Подготовка к зачетному занятию. Двигательные качества и физическая подготовка студентов. Понятие о двигательных качествах и их краткая характеристика. Факторы, влияющие на проявление и развитие двигательных качеств человека. Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Методические аспекты развития двигательных качеств студентов (на примере отдельных видов легкой атлетики, гимнастики, плавания)	16	16
Домашнее задание. Плавание. Типовое занятие. Общеразвивающие упражнения — 3-5 минут. Подготовительные упражнения в воде — 3-5 минут. Освоение и совершенствование техники различных стилей плавания. Свободное плавание — 500-600 метров.	9	9
Домашнее задание. Отдельные виды легкой атлетики. Типовое занятие. Бег — 12-15 минут. Общеразвивающие упражнения — 5-7 минут. Специальные беговые упражнения — 7-10 минут. Прыжковые упражнения — 3-5 минут. Общая физическая подготовка — 20 минут. Дыхательные упражнения — 3-5 минут	16	16
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	Отдельные виды легкой атлетики (ходьба, спортивный и оздоровительный бег, кроссовый бег, беговые и прыжковые упражнения)	4	0	4	0
2	Отдельные виды гимнастики (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика, воркаут)	2	0	2	0
3	Плавание	2	0	2	0
4	Методический практикум. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	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	Отдельные виды лёгкой атлетики. Основы спортивной ходьбы. Кроссовый бег 2-3 км (10-15 минут). Общеразвивающие упражнения (5-8 минут). Специальные беговые и прыжковые упражнения (10-15 минут). Повторный бег 3-5 x 30-60 метров	4
2	2	Отдельные виды гимнастики. Строевые упражнения (2-3 минуты). Общеразвивающие упражнения (5-8 минут). Калистеника, упражнения с собственным весом (20-30 минут). Силовые упражнения с внешними отягощениями (10-15 минут). Упражнения на гимнастических снарядах или на воркаут-площадке (10-15 минут)	2
3	3	Плавание. Освоение техники основных видов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Совершенствование техники плавания. Свободное плавание 600-800 метров	2
4	4	Методический практикум. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущего специалиста. Тестирование двигательных качеств студентов (бег на 60 или 100 метров, бег на 1000 метров, прыжок в длину с места, тест Купера)	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
Выполнение тестового задания	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.	6	0,75

	лит. 1, с. 6-56; ЭУМД доп. лит. 7, с. 9-52		
Домашнее задание. Отдельные виды гимнастики. Типовое занятие. Бег — 5-8 минут, прыжки на скакалке — 3-5 минут. Общеразвивающие упражнения — 5-7 минут. Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности на основе использования средств различных видов гимнастики (калистеника, воркаут, атлетическая гимнастика)	ЭУМД доп. лит. 5, с. 6-56 ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223	6	16
Подготовка к зачетному занятию. Двигательные качества и физическая подготовка студентов. Понятие о двигательных качествах и их краткая характеристика. Факторы, влияющие на проявление и развитие двигательных качеств человека. Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Методические аспекты развития двигательных качеств студентов (на примере отдельных видов легкой атлетики, гимнастики, плавания)	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	16
Домашнее задание. Плавание. Типовое занятие. Общеразвивающие упражнения — 3-5 минут. Подготовительные упражнения в воде — 3-5 минут. Освоение и совершенствование техники различных стилей плавания. Свободное плавание — 500-600 метров.	ЭУМД доп. лит. 4, с. 4-36 ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223	6	9
Домашнее задание. Отдельные виды легкой атлетики. Типовое занятие. Бег — 12-15 минут. Общеразвивающие упражнения — 5-7 минут. Специальные беговые упражнения — 7-10 минут. Прыжковые упражнения — 3-5 минут. Общая физическая подготовка — 20 минут. Дыхательные упражнения — 3-5 минут	ЭУМД доп. лит. 5, с. 6-56 ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223	6	16

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 методико-практического задания	0,4	15	На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности, сопряжённых с развитием двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости). Каждое выполненное 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 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 3 балла — объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки — поддерживающий 2 балла — объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных	зачет
---	---	------------------	---	-----	----	---	-------

					возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия — снижение функциональных возможностей организма 1 балл — объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия — детренированность, предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма 0 баллов — ДУТЗ не выполнено		
2	6	Текущий контроль	Выполнение методико-практического задания	0,3	10	На учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ) по определению своих аэробных возможностей с использованием 12-ти минутного теста К. Купера. Выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов. 5 баллов: • знание основ методики тренировки и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью • знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме • ориентация в основном и дополнительном материале по теме • глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию задания • тест Купера выполнен, результаты теста трактуются объективно и достоверно 4 балла: • знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок и методов самоконтроля • недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма • дополнительный материал по изучаемой теме используется фрагментарно • при выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки • тест Купера выполнен, результаты теста	зачет

					трактуются объективно и достоверно 3 балла: • приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок и методов самоконтроля • отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм • недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля • тест Купера выполнен, при трактовке результатов теста допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы 2 балла: • большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок и методов самоконтроля • проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны • не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях в СРС • тест Купера выполнен не полностью, анализа результатов теста нет 1 балл: • большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок и методов самоконтроля • незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля • отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие • тест Купера не выполнен 0 баллов: • неявка студента		
3	6	Текущий контроль	Контроль самостоятельной работы студента (СРС)	0,2	5	Контроль самостоятельной работы студента предусматривает выполнение учебно-исследовательского задания, которое ориентировано на освоение студентами способов комплексной оценки и мониторинга физического	зачет

					состояния человека. Учебно-исследовательское задание предполагает изменение и регистрацию различных показателей физического состояния человека (физическое развитие, функциональное состояние, физическая подготовленность), сравнительный анализ показателей физического состояния и разработку методических рекомендаций по режиму двигательной активности. Качество выполнения учебно-исследовательского задания оценивается в баллах в диапазоне от 1 до 5 баллов. 5 баллов: • учебно-исследовательское задание выполнено в полном объеме, зарегистрированы все показатели физического состояния студента • выполнен сравнительный анализ показателей физического состояния с должными (нормативными) показателями • выполнена правильная интерпретация результатов анализа показателей физического состояния • подготовлены рекомендации по режиму двигательной активности с учетом данных анализа физического состояния студента 4 балла: • учебно-исследовательское задание выполнено не в полном в полном объеме, зарегистрированы не все показатели физического состояния студента • имеются незначительные неточности при выполнении сравнительного анализа показателей физического состояния с должными (нормативными) показателями • имеются незначительные неточности при выполнении интерпретации результатов анализа показателей физического состояния • имеются незначительные неточности при подготовке рекомендаций по режиму двигательной активности с учетом данных анализа физического состояния студента 3 балла: • учебно-исследовательское задание выполнено не в полном в полном объеме, зарегистрированы не все показатели физического состояния студента • имеются неточности при выполнении	
--	--	--	--	--	--	--

					сравнительного анализа показателей физического состояния с должными (нормативными) показателями • имеются неточности при выполнении интерпретации результатов анализа показателей физического состояния • имеются неточности при подготовке рекомендаций по режиму двигательной активности с учетом данных анализа физического состояния студента 2 балла: • учебно-исследовательское задание выполнено не в полном в полном объеме, зарегистрированы не все показатели физического состояния студента • имеются грубые неточности при выполнении сравнительного анализа показателей физического состояния с должными (нормативными) показателями • имеются грубые неточности при выполнении интерпретации результатов анализа показателей физического состояния • имеются грубые неточности при подготовке рекомендаций по режиму двигательной активности с учетом данных анализа физического состояния студента 1 балл: • учебно-исследовательское задание выполнено не в полном в полном объеме, зарегистрированы не все показатели физического состояния студента • имеются грубые неточности при выполнении сравнительного анализа показателей физического состояния с должными (нормативными) показателями • отсутствуют данные анализа показателей физического состояния • отсутствуют рекомендации по режиму двигательной активности с учетом данных анализа физического состояния студента 0 баллов: • учебно-исследовательское задание не выполнено		
4	6	Текущий контроль	Тестовое задание	0,1	10	Тестовое задание выполняется в 6-м семестре. Тестовое задание в электронном учебном курсе. Для прохождения теста студенту предоставляется три попытки, каждая попытка включает в себя 10 вопросов. На одну попытку даётся 15 минут. После	зачет

					завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из трех возможных. За правильный ответ на каждый вопрос начисляется 1 балл, за неправильный ответ — баллов. Пороговое значения результатов тестового задания — 6 баллов.	
5	6	Промежуточная аттестация	Зачёт	-	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 два вопроса. Время на подготовку — 30 минут. Максимальная оценка — 5 баллов. 5 баллов: • ориентация в основном и дополнительном материале по теме • знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу • знания и умения по основам тренировки и самоподготовки • глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине • использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки 4 балла: • знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности • знание основ тренировки и самоподготовки • знание методов оценки двигательной подготовленности • при изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки • недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами 3 балла: • приблизительное знание формулировок, определений и понятий • нет дополнений к изученному материалу	зачет

					• недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки • при изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы • не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами 2 балла: • формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы • знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности • методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности 1 балл: • знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок • отсутствуют формулировки определений, понятий • отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке • связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена • отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине 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.	
--	--	--	--	--	--	--

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-7	Знает: – Основы физиологии человека и рациональные условия его деятельности; анатомо-физические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов, их идентификацию; – Основы физической культуры и здорового образа жизни, простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; – Основы методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;	++	++	++	++	++
УК-7	Умеет: – Выполнить требования практических разделов программы по общефизической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовке; – Самостоятельно, целенаправленно и творчески воспроизводить основные методы и способы формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта; – Применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, состоянием здоровья и физического развития, владеть методами оценки и коррекции осанки и телосложения, методами самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта; – Применять методы регулирования психического (эмоционального) состояния и использовать средства и методы мышечной релаксации при занятиях физической культурой и спортом;	++	++	++	++	++
УК-7	Имеет практический опыт: – Исполнения навыков сохранения и укрепления здоровья, с целью развития и совершенствования психофизических способностей и качеств для приобретения личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности, повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения личных жизненных и профессиональных целей;	++	++	++	++	++

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 http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000540009 Объем 69, [1] с. : ил., граф. + электрон. версия
2	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	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 http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000526500 я7п П12
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 http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000508908
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 http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000539663 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 http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000532917

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
Практические занятия и семинары	101 (ДС)	Спортивный инвентарь
Практические занятия и семинары	101 (ДС)	Спортивный инвентарь
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Спортивный инвентарь
Пересдача	101 (ДС)	Электронная информационно-образовательная среда организации
Контроль самостоятельной работы	101 (ДС)	Электронная информационно-образовательная среда организации
Зачет	101 (ДС)	Электронная информационно-образовательная среда организации
Самостоятельная работа студента		Электронная информационно-образовательная среда организации