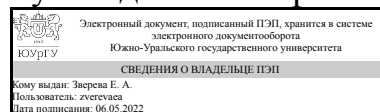


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



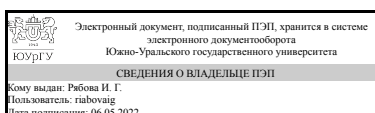
Е. А. Зверева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.14.00 Физическая культура и спорт  
для направления 12.03.01 Приборостроение  
уровень Бакалавриат  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Гуманитарные, естественно-научные и технические дисциплины

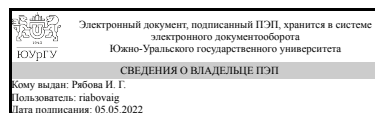
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 12.03.01 Приборостроение, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 945

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



И. Г. Рябова

Разработчик программы,  
к.филос.н., доц., заведующий  
кафедрой



И. Г. Рябова

## 1. Цели и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 жизни и профессиональной деятельности. Задачи дисциплины: • понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; • знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни • формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; • овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и 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.

## Краткое содержание дисциплины

1. Легкая атлетика: Ознакомление студентов с содержанием программы по дисциплине «Физическая культура и спорт». Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств. Сдача нормативов по физической подготовленности. 2. Настольный теннис: Правила игры в настольный теннис. Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры. Сдача нормативов по технике игры. 3. Лыжная подготовка: Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. 4. Атлетическая подготовка: Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров, эллипсоида и т.д. Сдача нормативов по физической подготовленности.

## 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: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни<br>Умеет: Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, |

|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                               | формирования здорового образа и стиля жизни<br>Имеет практический опыт: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                       |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знает: способы и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>Умеет: применять способы и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>Имеет практический опыт: 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                                                           | 1.О.00 Физическая культура                  |

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 0 з.е., 328 ч., 289,25 ч. контактной работы

| Вид учебной работы                                                         | Всего часов | Распределение по семестрам в часах |      |      |      |      |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------|------|------|------|------|
|                                                                            |             | Номер семестра                     |      |      |      |      |
|                                                                            |             | 1                                  | 2    | 3    | 4    | 5    |
| Общая трудоёмкость дисциплины                                              | 328         | 72                                 | 72   | 72   | 72   | 40   |
| <i>Аудиторные занятия:</i>                                                 | 288         | 64                                 | 64   | 64   | 64   | 32   |
| Лекции (Л)                                                                 | 16          | 8                                  | 8    | 0    | 0    | 0    |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 272         | 56                                 | 56   | 64   | 64   | 32   |
| Лабораторные работы (ЛР)                                                   | 0           | 0                                  | 0    | 0    | 0    | 0    |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i>                                        | 38,75       | 7,75                               | 7,75 | 7,75 | 7,75 | 7,75 |
| с применением дистанционных образовательных технологий                     | 0           |                                    |      |      |      |      |
| Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.                           | 38,75       | 7.75                               | 7.75 | 7.75 | 7.75 | 7.75 |

|                                          |      |       |       |       |       |       |
|------------------------------------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Консультации и промежуточная аттестация  | 1,25 | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 0,25  |
| Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен) | -    | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |

## 5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины | Объем аудиторных занятий по видам в часах |    |    |    |
|-----------|----------------------------------|-------------------------------------------|----|----|----|
|           |                                  | Всего                                     | Л  | ПЗ | ЛР |
| 1         | легкая атлетика                  | 84                                        | 0  | 84 | 0  |
| 2         | настольный теннис                | 58                                        | 0  | 58 | 0  |
| 3         | лыжная подготовка                | 32                                        | 0  | 32 | 0  |
| 4         | атлетическая подготовка          | 114                                       | 16 | 98 | 0  |

### 5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Кол-во часов |
|----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1        | 4         | Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств Совершенствование технических приемов игры в теннис. Официальные правила игры. Учебные игры. Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д. | 4            |
| 2        | 4         | Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств Совершенствование технических приемов игры в теннис. Официальные правила игры. Учебные игры. Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д. | 4            |
| 3        | 4         | Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств Совершенствование технических приемов игры в теннис. Официальные правила игры. Учебные игры. Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д. | 4            |
| 4        | 4         | Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств Совершенствование технических приемов игры в теннис. Официальные правила игры. Учебные игры. Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги,                                                                                                                                                                                                            | 4            |

|  |  |                                                                                                                                                                                                            |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д. |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара                                                                                                                                                         | Кол-во часов |
|-----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1-3       | 1         | Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.                              | 6            |
| 4-6       | 1         | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.                                                                  | 6            |
| 7-9       | 1         | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.                                                                  | 6            |
| 10        | 1         | Контрольный норматив по бегу. Развитие физических качеств.                                                                                                                                                                  | 2            |
| 11-13     | 1         | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.                                                                                                      | 6            |
| 14-16     | 1         | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально-беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.                                                                                                      | 6            |
| 17-18     | 1         | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.                                                                                                      | 4            |
| 19-21     | 1         | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.                                                                                                      | 6            |
| 22-24     | 1         | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.                                                                                                      | 6            |
| 25-27     | 1         | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.                                                                                                      | 6            |
| 28-30     | 1         | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально-беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.                                                                                                      | 6            |
| 31-33     | 1         | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.                                                                                                      | 6            |
| 34-36     | 1         | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.                                                                                                      | 6            |
| 37-39     | 1         | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.                                                                                                      | 6            |
| 40-42     | 1         | Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.                                                                                                      | 6            |
| 43-45     | 2         | Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры. | 6            |
| 46-47     | 2         | Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры. | 4            |
| 48-50     | 2         | Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры. | 6            |

|         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|---------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 51-53   | 2 | Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры.                                                                                    | 6 |
| 54      | 2 | Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры.                                                                                    | 2 |
| 55-57   | 2 | Совершенствование технических приемов игры в теннис. Учебные игры.                                                                                                                                                                                                                                             | 6 |
| 58      | 2 | Совершенствование технических приемов игры в теннис. Учебные игры.                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |
| 59      | 2 | Контрольные нормативы по ОФП                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |
| 60-62   | 2 | Совершенствование техниких действий в теннисе. Учебные игры.                                                                                                                                                                                                                                                   | 6 |
| 63-65   | 2 | Совершенствование техниких действий в теннисе. Учебные игры.                                                                                                                                                                                                                                                   | 6 |
| 66-68   | 2 | Совершенствование техниких действий в теннисе. Учебные игры.                                                                                                                                                                                                                                                   | 6 |
| 69-71   | 2 | Совершенствование технических приемов игры в теннис. Учебные игры.                                                                                                                                                                                                                                             | 6 |
| 72-74   | 3 | Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости.                                                                                                                                                                                                                | 6 |
| 75-77   | 3 | Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости.                                                                                                                                                                                                                | 6 |
| 78      | 3 | Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости.                                                                                                                                                                                                                | 2 |
| 79-81   | 3 | Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости.                                                                                                                                                                                                                | 6 |
| 82-84   | 3 | Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости.                                                                                                                                                                                                                | 6 |
| 85-87   | 3 | Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости.                                                                                                                                                                                                                | 6 |
| 88-90   | 4 | Контрольные нормативы по ОФП                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6 |
| 91-93   | 4 | Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.                  | 6 |
| 94-96   | 4 | Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.                  | 6 |
| 97-99   | 4 | Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.                  | 6 |
| 100-102 | 4 | Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.                  | 6 |
| 103-105 | 4 | Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров, беговых дорожек и т.д. | 6 |



## 5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |              |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|
| Подвид СРС                                       | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Семестр | Кол-во часов |
| Теоретическая подготовка по разделам дисциплины. | Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1       | 7,75         |
| Теоретическая подготовка по разделам дисциплины. | 1. Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов. [Электронный ресурс] / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2005. — 60 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/4085">http://e.lanbook.com/book/4085</a><br>2.Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся : учеб. пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2007. — 288 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/9150">http://e.lanbook.com/book/9150</a> . 3.Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> . | 4       | 7,75         |
| Теоретическая подготовка по разделам дисциплины. | 1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. 2. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3       | 7,75         |
| Теоретическая подготовка по разделам дисциплины. | 1. Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов. [Электронный ресурс] / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2005. — 60 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/4085">http://e.lanbook.com/book/4085</a><br>2.Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся : учеб. пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2007. — 288 с. — Режим доступа:                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5       | 7,75         |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |      |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|
|                                                  | <a href="http://e.lanbook.com/book/9150">http://e.lanbook.com/book/9150</a> . 3.Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> . |   |      |
| Теоретическая подготовка по разделам дисциплины. | Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>                                                                                   | 2 | 7,75 |

## 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Учитывается в ПА |
|------|----------|--------------------------|-----------------------------------|-----|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1    | 1        | Промежуточная аттестация | практические занятия              | -   | 15         | начисление 1 балл за практические занятия;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | зачет            |
| 2    | 1        | Текущий контроль         | практические занятия              | 65  | 100        | 1. начисление 1 балл за практические занятия;<br>2. сдача контрольных нормативов по разделам программы<br>3. премиальные баллы:<br>- 100 % посещение занятий - 5 баллов;<br>- участие в университетских соревнованиях - 5 баллов;<br>- участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов;<br>- систематические занятия физической культурой - 5 баллов. | зачет            |
| 3    | 2        | Промежуточная аттестация | практические занятия              | -   | 12         | 1. начисление 1 балл за практические занятия;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | зачет            |
| 4    | 2        | Текущий контроль         | практические занятия              | 65  | 90         | 1. начисление 1 балл за практические занятия;<br>2. сдача контрольных нормативов по разделам программы<br>3. премиальные баллы:<br>- 100 % посещение занятий - 5 баллов;<br>- участие в университетских соревнованиях - 5 баллов;<br>- участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов;<br>- систематические занятия физической культурой - 5 баллов. | зачет            |

|    |   |                          |                      |    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |
|----|---|--------------------------|----------------------|----|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 5  | 3 | Промежуточная аттестация | практические занятия | -  | 15  | 1. начисление 1 балл за практические занятия;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | зачет |
| 6  | 3 | Текущий контроль         | практические занятия | 65 | 100 | 1. начисление 1 балл за практические занятия;<br>2. сдача контрольных нормативов по разделам программы<br>3. премиальные баллы:<br>- 100 % посещение занятий - 5 баллов;<br>- участие в университетских соревнованиях - 5 баллов;<br>- участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов;<br>- систематические занятия физической культурой - 5 баллов. | зачет |
| 7  | 4 | Промежуточная аттестация | практические занятия | -  | 15  | 1. начисление 1 балл за практические занятия;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | зачет |
| 8  | 4 | Текущий контроль         | практические занятия | 65 | 99  | 1. начисление 1 балл за практические занятия;<br>2. сдача контрольных нормативов по разделам программы<br>3. премиальные баллы:<br>- 100 % посещение занятий - 5 баллов;<br>- участие в университетских соревнованиях - 5 баллов;<br>- участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов;<br>- систематические занятия физической культурой - 5 баллов. | зачет |
| 9  | 5 | Промежуточная аттестация | практические занятия | -  | 15  | 1. начисление 1 балл за практические занятия;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | зачет |
| 10 | 5 | Текущий контроль         | практические занятия | 65 | 100 | 1. начисление 1 балл за практические занятия;<br>2. сдача контрольных нормативов по разделам программы<br>3. премиальные баллы:<br>- 100 % посещение занятий - 5 баллов;<br>- участие в университетских соревнованиях - 5 баллов;<br>- участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов;<br>- систематические занятия физической культурой - 5 баллов. | зачет |

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения         | Критерии оценивания                     |
|------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|
| зачет                        | накопительная система баллов | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет                        | накопительная система баллов | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

|       |                              |                                         |
|-------|------------------------------|-----------------------------------------|
| зачет | накопительная система баллов | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет | накопительная система баллов | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет | накопительная система баллов | 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  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| УК-6        | Знает: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни                                                                                                                                                   | ++   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| УК-6        | Умеет: Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни                                  | ++   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| УК-6        | Имеет практический опыт: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности | ++   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| УК-7        | Знает: способы и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                           | +++  | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ |
| УК-7        | Умеет: применять способы и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                 | +++  | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ |
| УК-7        | Имеет практический опыт: 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. Методические рекомендации для обучающихся очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата по освоению дисциплин «Физическая культура и спорт», «Физическая культура»: / сост. Н. А. Самоловов - Нижневартовск, 2016. – 24 с.

2. Физическая культура: техника безопасности и профилактика травматизма: учебное пособие / сост.: Н.А. Самоловов, Н.В. Самоловова. – 2 – е изд., доп. – Нижневартовск:, 2021. – 75 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Методические рекомендации для обучающихся очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата по освоению дисциплин «Физическая культура и спорт», «Физическая культура»: / сост. Н. А. Самоловов - Нижневартовск, 2016. – 24 с.

### Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы            | Наименование ресурса в электронной форме          | Библиографическое описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|---------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Дополнительная литература | Учебно-методические материалы кафедры             | 1. Физическая культура: техника безопасности и профилактика травматизма: учебное пособие / сост.: Н.А. Самоловов, Н.В. Самоловова. – 2 –е изд., доп. – Нижневартовск:, 2021. – 75 с. <a href="https://dspace.susu.ru/xmlui/">https://dspace.susu.ru/xmlui/</a>                                                                      |
| 2 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система Znanium.com       | 3. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>                            |
| 3 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов. [Электронный ресурс] / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2005. — 60 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/4085">http://e.lanbook.com/book/4085</a> |
| 4 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся : учеб. пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2007. — 288 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/9150">http://e.lanbook.com/book/9150</a>                                                                                      |
| 5 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | 1. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 300 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/6982">http://e.lanbook.com/book/6982</a>                                                                                                |
| 6 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> <a href="http://e.lanbook.com/book/9150">http://e.lanbook.com/book/9150</a>                                                           |

Перечень используемого программного обеспечения:

1. 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 |        | <p>Автомат - макет АКМ – 1ед.; Атлетик жим (тренажер для голени, в положении сидя) – 1 ед.; Атлетик - тяга (тренажер для мышц спины Пулемет) -1ед.; Велоэргометр Vision E1500 Deluxe 2009 – 1ед.; Вибромассажер электрический -1 ед.; Гимнастическая стенка с турником (металлическая) – 2ед.; Гриф гнутый – 1ед.; Гриф прямой олимпийский - 2ед.; Гриф прямой тренировочный – 1 ед., Мяч SPALDING– 1 ед.; Пирамида для гантелей– 1 ед.; Скамья -3 ед.; Скамья гимнастическая– 1 ед.; Степпер Horizon Dynamic 208 -1 ед.; Стойка для приседаний со штангой-1ед.; Стойка для штанги-1ед.; Стол для настольного тенниса с сеткой- 3 ед.; Стол теннисный складной Family 16 (синий)- 1ед.; Супержим (жим ногами универсальный)- 1ед.; Тренажер для бицепса (парта)- 1ед.; Тренажер для кистей рук-1ед.; Тренажер для мышц спины и пресса с гидравлическим приводом R-1-1 ед.; Тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра MB-1 ед.; Тренажер для сгибателей бедра на свободных весах-1 ед.; Тренажер для спины (стоя под углом) ПС48-1 ед.; Тренажер Римский стул- 1ед.; Турник -1ед.; Турник - брусья навесной-1ед.; Тяга универсальная (на плитках) -1ед.; Эллиптический эргометр-1ед.</p> |