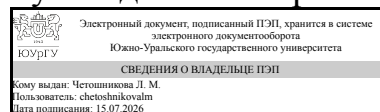


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



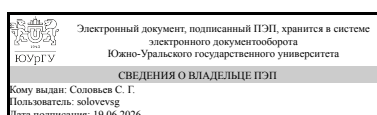
Л. М. Четошникова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.00 Физическая культура
для направления 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
уровень Бакалавриат
форма обучения заочная
кафедра-разработчик Социально-гуманитарные и правовые дисциплины

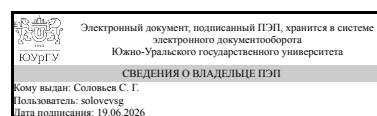
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, утверждённым приказом Минобрнауки от 28.02.2018 № 144

Зав.кафедрой разработчика,
д.юрид.н., проф.



С. Г. Соловьев

Разработчик программы,
д.юрид.н., проф., заведующий
кафедрой



С. Г. Соловьев

1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины Физическая культура является формирование физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Задачи освоения дисциплины: понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ 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; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания и включает в себя следующие обязательные разделы: практический, контрольный. Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): гимнастика (упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности), лёгкая атлетика (отдельные виды), спортивные игры (волейбол, футбол), подвижные игры (современные, игры народов мира), фитнес, ЛФК и состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности и учебно-тренировочного процесса, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности. Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6 Способен управлять своим временем,	Знает: знание методов планирования тренировок,

выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	распределения времени между физическими нагрузками, учебой и отдыхом; принципы здорового образа жизни; знание о взаимосвязи регулярной физической активности, питания и долгосрочного саморазвития Умеет: применять современные технологии планирования временных ресурсов и режима труда и отдыха; использование мобильных приложений для отслеживания физической активности, сна и питания Имеет практический опыт: освоения новых методик тренировок, изучение научных материалов по спортивной медицине и психологии
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: основы физической культуры и здорового образа жизни Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности Имеет практический опыт: использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной 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., 8,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		6
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	4	4
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	4	4
Лабораторные работы (ЛР)	0	0

Самостоятельная работа (СРС)	63,75	63,75
Подготовка к Тесту по Гимнастике	9	9
Подготовка к Тесту по Легкой Атлетике	9	9
Подготовка к Тесту по Баскетболу	9	9
Подготовка к зачету	18,75	18,75
Подготовка к опросу по ЛФК	9	9
Подготовка к Тесту по Единоборствам	9	9
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	Легкая атлетика	1	0	1	0
2	Гимнастика	1	0	1	0
3	Спортивные игры	1	0	1	0
4	Фитнес, Единоборства и ЛФК	1	0	1	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	Лёгкая атлетика. Разбор и понимание на практике понятий общая и специальная физическая подготовка. Спортивная и оздоровительная ходьба. Гигиена спортсмена и закаливание. Виды лёгкой атлетики. Способы развития двигательных умений и навыков в легкоатлетических упражнениях.	1
2	2	Гимнастика. Разбор и понимание на практике что такое: техника безопасности, координация движения и способы ее развития, гибкость и способы ее развития. Виды упражнений на гибкость. Оздоровительная направленность. гимнастики. Элементы акробатики. Развитие ловкости. Гимнастические силовые упражнения. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	1
3	3	Спортивные игры. Разбор и понимание на практике элементов волейбола. Техническая подготовка волейболистов Развитие основных качеств волейболистов. Техническая подготовка волейболистов. Развитие основных качеств волейболистов. ОФП и СФП. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	1
4	4	Разбор и понимание на практике элементов Фитнеса, Единоборств и ЛФК. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания. Основы обучения оздоровительным видам аэробики. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг. Силовой фитнес. Исходные положения, принятые в силовом фитнесе. Комплексные упражнения.	1

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 Тесту по Гимнастике	ЭУМД, осн. лит. 22; доп. лит. 21; метод. пособ. 23.	6	9
Подготовка к Тесту по Легкой Атлетике	ЭУМД, осн. лит. 4, 5, 24; доп. лит. 24; метод. пособ. 25.	6	9
Подготовка к Тесту по Баскетболу	ЭУМД, осн. лит. 6, 7, 16, 18; доп. лит. 8,9,10,17; метод. пособ. 25.	6	9
Подготовка к зачету	ЭУМД, осн. лит.4,5,6,7,11,12,14,16,18,19,22,24; доп. лит. 1,8,9,10,13,15 17, 21,25,26; метод. пособ. 2,3,23,25,20.	6	18,75
Подготовка к опросу по ЛФК	ЭУМД, доп. лит. 1; метод. пособ. 2, 3.	6	9
Подготовка к Тесту по Единоборствам	ЭУМД, осн. лит.19; метод. пособ. 20.	6	9

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	Текущий контроль	Тест Легкая Атлетика	0,2	20	Выполнение всего теста оценивается в 20 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение теста 0 баллов. Максимальное количество баллов – 20.	зачет
2	6	Текущий контроль	Тест Гимнастика	0,2	20	Выполнение всего теста оценивается в 20 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение теста 0 баллов. Максимальное количество баллов – 20.	зачет
3	6	Текущий контроль	Тест Единоборства	0,2	20	Выполнение всего теста оценивается в 20 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение теста 0 баллов. Максимальное количество баллов – 20.	зачет
4	6	Текущий контроль	Тест Баскетбол	0,2	30	Выполнение всего теста оценивается в 30 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение теста 0 баллов. Максимальное количество баллов – 30.	зачет
5	6	Текущий контроль	Опрос ЛФК	0,2	10	Выполнение всего теста оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение опроса 0 баллов. Максимальное	зачет

						количество баллов – 10.	
6	6	Бонус	Соревнования и ГТО	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга - 15 %. За призовые места в соревнованиях международного уровня 10 баллов. За участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня – 15%, за участие в соревнованиях российского уровня – 15%, призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО – 10% , за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО - 5 %, за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО - 3 %.	зачет
7	6	Промежуточная аттестация	Зачет	-	10	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижении 60 % рейтинга обучающийся получает зачет. Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Выполнение основных требований к зачету осуществляется обязательно в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 10 баллов (оно включает в себя: теоретический материал и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 10.	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Зачет проводится в соответствии с расписанием. Выполнение основных требований к зачету осуществляется обязательно в течение текущего семестра (тест по легкой атлетике, тест по баскетболу, тест по единоборствам, тест по гимнастике и опрос по ЛФК), на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	материал. Полное освоение тем оценивается в 10 баллов (оно включает в себя: теоретический материал и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 10.	
--	---	--

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ						
		1	2	3	4	5	6	7
УК-6	Знает: знание методов планирования тренировок, распределения времени между физическими нагрузками, учебой и отдыхом; принципы здорового образа жизни; знание о взаимосвязи регулярной физической активности, питания и долгосрочного саморазвития	+	+	+	+	+	+	+
УК-6	Умеет: применять современные технологии планирования временных ресурсов и режима труда и отдыха; использование мобильных приложений для отслеживания физической активности, сна и питания	+	+	+	+	+	+	+
УК-6	Имеет практический опыт: освоения новых методик тренировок, изучение научных материалов по спортивной медицине и психологии	+	+	+	+	+	+	+
УК-7	Знает: основы физической культуры и здорового образа жизни	+	+	+	+	+	+	+
УК-7	Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности	+	+	+	+	+	+	+
УК-7	Имеет практический опыт: использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной 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:

1. Физическая культура и спорт: методические указания / сост. О.С.Васильева. - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2020. - 25 с.

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.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

- 1.

Электронная учебно-методическая документация

Нет

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)

2. Microsoft-Office(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	204 (3)	Бицепс-машина – 1 шт. Блок для мышц спины (верхняя тяга) – 2 шт. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 2 шт. Блочная рамка – 1 шт. Блочная рамка одинарная – 1 шт. Голень-машина сидя – 1 шт. Голень-машина стоя – 1 шт. Грудь-машина – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Комбинированный станок с разгрузением – 2 шт. Рычажная тяга сидя – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Твистер машина – 1 шт. Тренажер для кистей рук – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-разгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-сгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц брюшного пресса – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Тренажер для ягодичных, приводящих и отводящих мышц бедра стоя – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Трицепс машина (французский жим) – 1 шт.
Практические занятия и семинары	116 (3)	Ворота с сеткой передвижные металлические (футбол) Стойки мобильные (баскетбол) – 2 шт. Стойки передвижные без крепления к полу (волейбол) – 2 шт. Табло универсальное (баскетбол, футбол, волейбол) Сетка разделительная (волейбол)
Практические занятия и семинары	124 (3)	Гак машина – 1 шт. Гантельный ряд 12-50 кг – 1 шт. Голень сидя – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Диски обрезиненные – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Жим ногами углом 45 градусов – 1 шт. Комбинированный станок – 1 шт. Машина Смита – 1 шт. Рамка для приседания – 1 шт. Рычажная тяга – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для жима сидя – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима под углом вверх – 1 шт. Скамейка для пресса регулируемая – 1 шт. Скамейка для приседания – 1 шт. Скамейка регулируемая – 2 шт. Скамейка Скотта – 1 шт. Станок для разгибания спины – 1 шт. Стойка под грифы – 1 шт. Стойка под диски – 1 шт. Стойка с набором гантелей – 1 шт. Т-образная тяга – 1 шт. Тренажер для мышц груди и задних дельт – 1 шт.
Практические занятия и семинары	207 (3)	Велотренажер – 1 шт