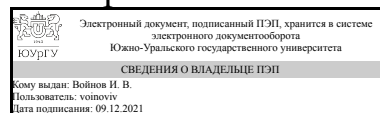


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета
Филиал г. Миасс
Электротехнический



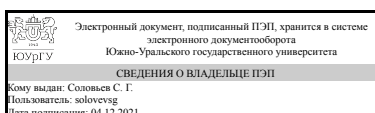
И. В. Войнов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.00 Физическая культура
для специальности 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов
уровень Специалитет
форма обучения очная
кафедра-разработчик Социально-гуманитарные и правовые дисциплины

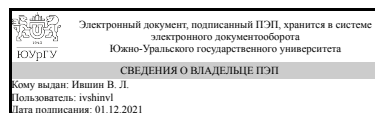
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 964

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



С. Г. Соловьев

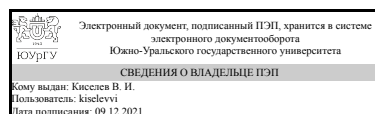
Разработчик программы,
старший преподаватель



В. Л. Ившин

СОГЛАСОВАНО

Руководитель специальности
к.техн.н., доц.



В. И. Киселев

Миасс

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 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; - 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, изучается на протяжении шестого семестра 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) 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 методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	Знает: закономерности функционирования здорового организма; практические основы

полноценной социальной и профессиональной деятельности	физической культуры Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности 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
1.Ф.12.01 Адаптивная физическая культура и спорт, 1.Ф.12.03 Силовые виды спорта, 1.Ф.12.02 Фитнес, 1.Ф.12.00 Физическая культура и спорт	Не предусмотрены

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
1.Ф.12.00 Физическая культура и спорт	Знает: способы обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением методов и средств физической культуры и спорта Умеет: Имеет практический опыт: основными навыками технико-тактических упражнений; навыками использования средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, поддержания хорошей психофизической подготовки
1.Ф.12.01 Адаптивная физическая культура и спорт	Знает: комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию в социальной и профессиональной среде лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом их индивидуальных особенностей Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности Имеет практический опыт: технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности для адаптации в социальной и профессиональной среде
1.Ф.12.02 Фитнес	Знает: Умеет: Имеет практический опыт: использовать на практике средства физической культуры, спорта, методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни

1.Ф.12.03 Силовые виды спорта	Знает: Умеет: Имеет практический опыт: использовать на практике средства физической культуры, спорта, методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни
-------------------------------	--

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 68,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		6
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	64	64
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	64	64
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	3,75	3,75
с применением дистанционных образовательных технологий	0	
Подготовка к зачету	3,75	3,75
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Лёгкая атлетика	22	0	22	0
2	Спортивные игры	18	0	18	0
3	Гимнастика	18	0	18	0
4	Контрольный раздел	6	0	6	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. Закрепление основ ОФП	2
2	1	Лёгкая атлетика, Закрепление основ СБУ	2
3	1	Лёгкая атлетика. Оздоровительный бег и бег по пересеченной местности.	2

4	1	Легкая атлетика. Прыжковые виды, основы и профилактика травматизма.	2
5	1	Лёгкая атлетика. Метания снарядов.	2
6	1	Лёгкая атлетика. Программы оздоровительной направленности	2
7	1	Легкая атлетика. Выносливость и способы ее развития.	2
8	1	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей.	2
9	1	Лёгкая атлетика. Виды лёгкой атлетики. Способности в лёгкой атлетике. Способы развития двигательных умений и навыков в легкоатлетических упражнениях.	2
10	1	Лёгкая атлетика. Оздоровительный бег и бег по пересеченной местности.	2
11	1	Легкая атлетика. Кроссовый бег.	2
12-13	2	Спортивные игры. Волейбол. Правила игры. Техника владения, передачи мяча.	4
14-15	2	Спортивные игры. Волейбол. Закрепление техники. Верхние и нижние передачи. Блок при ударе. Нападающий удар.	4
16-17	2	Спортивные игры. Волейбол. Поддача. Техники приема мяча. Игра.	4
18-19	2	Спортивные игры. Волейбол. Двусторонняя игра.	4
20	2	Спортивные игры. Волейбол. Поддача. Нападающий удар. Блокирование. Двусторонняя игра.	2
21-22	3	Гимнастика. Техника безопасности. Координация движения и способы ее развития.	4
23	3	Гимнастика. Гибкость и способы ее развития. Виды упражнений на гибкость.	2
24-25	3	Гимнастика. Снаряды для гимнастики. Техника выполнения упражнений с некоторыми из снарядов.	4
26	3	Гимнастика. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения с отягощением и без.	2
27	3	Гимнастика. Упражнения для ног. Упражнения с собственным весом и с отягощением.	2
28	3	Гимнастика. Упражнения на тренажерах.	2
29	3	Гимнастика. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса. Упражнения с собственным весом и с отягощением.	2
30	4	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в легкоатлетических упражнениях.	2
31	4	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в гимнастических упражнениях.	2
32	4	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в спортивных играх.	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к зачету	ЭУМД, осн. лит. 1,2. доп. лит. 4.	6	3,75

6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	6	Текущий контроль	Контрольные нормативы по легкой атлетике. Бег 100 м.	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: бег на дистанции 100 метров. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы по легкой атлетике".	зачет
2	6	Текущий контроль	Контрольные нормативы по легкой атлетике. Бег 1000 м.	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: бег на дистанции 1000 метров. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы по легкой атлетике".	зачет
3	6	Текущий контроль	Контрольные нормативы по легкой атлетике. Челночный бег 3x10 м.	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: челночный бег 3x10 метров. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы по легкой атлетике".	зачет
4	6	Текущий контроль	Контрольные нормативы по легкой атлетике. Прыжок в длину с места.	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы по легкой атлетике".	зачет
5	6	Текущий контроль	Контрольные нормативы по гимнастике. Подтягивание на перекладине.	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: подтягивание на высокой перекладине (мужчины), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (женщины). Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5. Порядок начисления баллов	зачет

						приведен в файле "Контрольные нормативы по гимнастике".	
6	6	Текущий контроль	Контрольные нормативы по гимнастике. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы по гимнастике".	зачет
7	6	Текущий контроль	Контрольные нормативы по гимнастике. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: поднимание туловища из положения лёжа на спине. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы по гимнастике".	зачет
8	6	Текущий контроль	Контрольные нормативы по гимнастике. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы по гимнастике".	зачет
9	6	Текущий контроль	Контрольные нормативы по спортивным играм. Волейбол.	1	9	Для определения уровня технических двигательных действий, каждым студентом выполняется три контрольных упражнения: прием мяча сверху, прием мяча снизу, подача. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 3 за каждое упражнение. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы по спортивным играм".	зачет
10	6	Бонус	Бонусное задание	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %. Перечень мероприятий для начисления процентов находится в приложении.	зачет
11	6	Промежуточная аттестация	Зачет	-	25	Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; посещение не менее 90% учебных занятий; выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете	зачет

						подводятся итоги, возможна сдача недостающих упражнений. Зачёт выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося должен быть больше или равен 60 %. Максимальная оценка за зачет - 25 баллов.	
--	--	--	--	--	--	--	--

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; посещение не менее 90% учебных занятий; выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводятся итоги, возможна сдача недостающих упражнений. Зачёт выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося должен быть больше или равен 60 %.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
УК-7	Знает: закономерности функционирования здорового организма; практические основы физической культуры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-7	Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-7	Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Фонды оценочных средств по каждому контрольному 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:

1. Вестник Южно-Уральского государственного университета.

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

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

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Физическая культура : учебно-методический комплекс дисциплины / Сост. В. Л. Ившин. - Миасс : ЭТФ ЮУрГУ, 2004. - 28 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Физическая культура : учебно-методический комплекс дисциплины / Сост. В. Л. Ившин. - Миасс : ЭТФ ЮУрГУ, 2004. - 28 с.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Авдеева, М. С. Физическая культура : учебное пособие / М. С. Авдеева. — Киров : ВятГУ, 2017. — 112 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/164432 (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/179192 (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Пягай, Л. П. Методические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» : учебное пособие / Л. П. Пягай. — Омск : Омский ГАУ, 2020. — 115 с. — ISBN 978-5-89764-856-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/136154 (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 2 — 2020. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154151 (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/115679 (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система	Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. —

		издательства Лань	ISBN 978-5-8114-5802-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156397 (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Кравчук, В. И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / В. И. Кравчук. — Челябинск : ЧГИК, 2013. — 183 с. — ISBN 978-5-94839-402-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/177732 (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Соколовский, Р. В. Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики : учебно-методическое пособие / Р. В. Соколовский, Л. В. Соколовская. — 2-е изд., испр. и доп. — Сургут : СурГПУ, 2013. — 123 с. — ISBN 978-5-93190-301-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/151929 (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(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	207 (3)	Велотренажер – 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	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	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 –

семинары	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.
----------	--