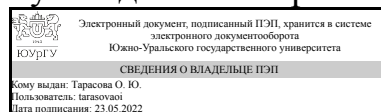


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



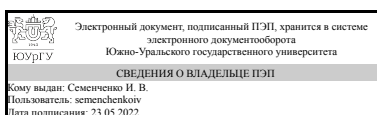
О. Ю. Тарасова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** 1.Ф.18.00 Физическая культура и спорт  
**для направления** 09.03.04 Программная инженерия  
**уровень** Бакалавриат  
**форма обучения** очная  
**кафедра-разработчик** Социально-правовые и гуманитарные науки

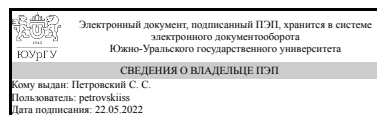
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.04 Программная инженерия, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 920

Зав.кафедрой разработчика,  
д.ист.н., доц.



И. В. Семенченко

Разработчик программы,  
старший преподаватель



С. С. Петровский

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Целью физического воспитания студентов 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 профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Для достижения и решения поставленных задач важнейшей составляющей педагогического процесса по физическому воспитанию становится личностно-ориентированное взаимодействие преподавателя и студента на основе дифференцированного и индивидуального подходов в дозировании физической нагрузки.

## **Краткое содержание дисциплины**

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, изучается на протяжении 3 лет (5 семестров) 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), настольные игры, подвижные игры, спортивные игры, и состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности и учебно-тренировочного, 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-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знает: простейшие методики самооценки работоспособности, применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств<br>Умеет: использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств), применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма<br>Имеет практический опыт: сохранения и укрепления здоровья, повышения своих функциональных и двигательных возможностей |

### 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., 161,25 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>                                                 | 160         | 32                                 | 32    | 32    | 32    | 32   |
| Лекции (Л)                                                                 | 16          | 8                                  | 8     | 0     | 0     | 0    |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 144         | 24                                 | 24    | 32    | 32    | 32   |
| Лабораторные работы (ЛР)                                                   | 0           | 0                                  | 0     | 0     | 0     | 0    |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i>                                        | 166,75      | 39,75                              | 39,75 | 39,75 | 39,75 | 7,75 |
| с применением дистанционных образовательных технологий                     | 0           |                                    |       |       |       |      |
| Развитие и совершенствование физических навыков для сдачи комплекса ГТО    | 166,75      | 39,75                              | 39,75 | 39,75 | 39,75 | 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

| №<br>раздела | Наименование разделов дисциплины                             | Объем аудиторных занятий по<br>видам в часах |    |    |    |
|--------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----|----|----|
|              |                                                              | Всего                                        | Л  | ПЗ | ЛР |
| 1            | Общая физическая подготовка (ОФП), Гимнастические упрощения. | 72                                           | 0  | 72 | 0  |
| 2            | Спортивные игры                                              | 42                                           | 0  | 42 | 0  |
| 3            | Подвижные игры                                               | 5                                            | 0  | 5  | 0  |
| 4            | Настольные игры                                              | 15                                           | 0  | 15 | 0  |
| 5            | Контрольный раздел. Сдача контрольных тестов по ОФП.         | 10                                           | 0  | 10 | 0  |
| 6            | Теоретическая подготовка по физической культуре и спорту.    | 16                                           | 16 | 0  | 0  |

### 5.1. Лекции

| №<br>лекции | №<br>раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия                                  | Кол-<br>во<br>часов |
|-------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1           | 6            | Общие понятия теории физической культуры                                                 | 2                   |
| 2           | 6            | История становления и развития Олимпийского движения, возникновение олимпийских игр.     | 2                   |
| 3           | 6            | История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.     | 2                   |
| 4           | 6            | Мышечная система и её функции                                                            | 2                   |
| 5           | 6            | Основы здорового образа жизни студента, роль физической культуры в обеспечении здоровья. | 2                   |
| 6           | 6            | Средства физической культуры                                                             | 2                   |
| 7           | 6            | Методы физической культуры                                                               | 2                   |
| 8           | 6            | Самоконтроль при занятиях физической культурой                                           | 2                   |

### 5.2. Практические занятия, семинары

| №<br>занятия | №<br>раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Кол-<br>во<br>часов |
|--------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1            | 1            | Гимнастика. Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология Техника безопасности и меры предупреждения травм на занятии по гимнастике, построения, перестроения.                                                                                                                                                                            | 2                   |
| 2-3          | 1            | Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости Ходьба в приседе; Наклоны вперед, назад, вправо, влево; Выпады и полушпагаты; Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; Широкие стойки на ногах; Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах); Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. | 4                   |
| 4-5          | 1            | Упражнения на развитие ловкости и координации. Произвольное преодоление простых препятствий; Ходьба по гимнастической скамейке; Воспроизведение заданной игровой позы; Жонглирование малыми предметами; Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры,                                                                                                      | 4                   |

|       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
|-------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|       |   | простые прыжки,перелезание через горку матов и т.д.;Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;Равновесия типа «ласточка»;Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
| 6     | 1 | Гимнастика. Упражнения с отягощения ми и на гимнастических снарядах на большие группы мышц.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 |
| 13    | 1 | Гимнастика. Техника безопасности ,построения, перестроения, расчет группы, повороты на месте и в движении , упражнения для устранения дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |
| 14-15 | 1 | Гимнастика. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на проверку осанки;Ходьба на носках;Ходьба с заданной осанкой;Ходьба под музыкальное сопровождение;Танцевальные упражнения;Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;Жонглирование на ограниченной опоре;Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.                                                                                                                                             | 4 |
| 16-17 | 1 | Гимнастика. Акробатические упражнения Упоры (присев, лёжа, согнувшись)Седы (на пятках, углом)Группировка, перекаты в группировке Стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги)Кувырок вперёд (назад)«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки элементы танцевальной и хореографической подготовки. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения.                                                                                                                                                                                           | 4 |
| 18    | 1 | Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости Ходьба в приседе; Наклоны вперёд, назад, вправо, влево; Выпады и полушпагаты; Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой;Широкие стойки на ногах; Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.                                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 25    | 1 | Гимнастика. Техника безопасности ,построения, перестроения, расчет группы, повороты на месте и в движении , упражнения для устранения дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |
| 26-27 | 1 | Упражнения на развитие ловкости и координации. Произвольное преодоление простых препятствий;Ходьба по гимнастической скамейке;Воспроизведение заданной игровой позы;Жонглирование малыми предметами;Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки,перелезание через горку матов и т.д.;Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;Равновесия типа «ласточка»;Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам. | 4 |
| 28-30 | 1 | Гимнастика. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на проверку осанки;Ходьба на носках;Ходьба с заданной осанкой;Ходьба под музыкальное сопровождение;Танцевальные упражнения;Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;Жонглирование на ограниченной опоре;Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.                                                                                                                                             | 6 |
| 31-32 | 1 | Гимнастика. Акробатические упражнения Упоры (присев, лёжа, согнувшись)Седы (на пятках, углом)Группировка, перекаты в группировке Стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги)Кувырок вперёд (назад)«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки элементы танцевальной и хореографической подготовки. Парная акробатика: хваты, основы                                                                                                                                                                                                                               | 4 |

|       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|-------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|       |   | балансирования, силовые упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
| 41    | 1 | Упражнения на развитие гибкости Ходьба в приседе; Наклоны вперед, назад, вправо, влево; Выпады и полушпагаты; Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; Широкие стойки на ногах; Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах); Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.                                                                                                                                                                                                                              | 2 |
| 42-43 | 1 | Гимнастика. Акробатические упражнения Упоры (присев, лёжа, согнувшись) Седы (на пятках, углом) Группировка, перекаты в группировке Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги) Кувырок вперед (назад) «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки элементы танцевальной и хореографической подготовки. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения.                                                                                                                                                                                               | 4 |
| 44-45 | 1 | Гимнастика. Упражнения с отягощениями ми и на гимнастических снарядах на большие группы мышц.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4 |
| 46    | 1 | Гимнастика. Упражнения с отягощениями ми и на гимнастических снарядах на большие группы мышц.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 |
| 47    | 1 | Упражнения на развитие ловкости и координации. Произвольное преодоление простых препятствий; Ходьба по гимнастической скамейке; Воспроизведение заданной игровой позы; Жонглирование малыми предметами; Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.; Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; Равновесия типа «ласточка»; Передвижения на носках, с поворотами и подскоками; Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам. | 2 |
| 57    | 1 | Техника безопасности и меры предупреждения травм на занятии по гимнастике, построения, перестроения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 |
| 58-60 | 1 | Упражнения на развитие гибкости Ходьба в приседе; Наклоны вперед, назад, вправо, влево; Выпады и полушпагаты; Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; Широкие стойки на ногах; Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах); Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.                                                                                                                                                                                                                              | 6 |
| 61-63 | 1 | Упражнения на развитие ловкости и координации. Произвольное преодоление простых препятствий; Ходьба по гимнастической скамейке; Воспроизведение заданной игровой позы; Жонглирование малыми предметами; Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.; Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; Равновесия типа «ласточка»; Передвижения на носках, с поворотами и подскоками; Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам. | 6 |
| 64-65 | 1 | Гимнастика. Упражнения с отягощениями ми и на гимнастических снарядах на большие группы мышц.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4 |
| 8-10  | 2 | Спортивные игры (настольный теннис). Иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет. свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча.                                                                  | 6 |
| 20-22 | 2 | Спортивные игры (настольный теннис) Двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6 |

|       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|-------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 34-35 | 2 | Спортивные игры (настольный теннис). Выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч, выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре.                                                         | 4 |
| 36-38 | 2 | Спортивные игры (настольный теннис) Двухсторонняя игра .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6 |
| 50-51 | 2 | Спортивные игры (настольный теннис). выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа - слева; водить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат, три розыгрыша очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча.                  | 4 |
| 52-53 | 2 | Спортивные игры (настольный теннис) Двухсторонняя игра .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4 |
| 54    | 2 | Спортивные игры (настольный теннис) свободно перемещаться по всей игровой площадке у стола вправо-влево на 2-4 шага, вперед-назад и по диагонали на 2-3 шага, выходить к короткому мячу, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений, уметь вести счет во время соревнований. Двухсторонняя игра в парах.                                                                                                | 2 |
| 67-68 | 2 | Спортивные игры (настольный теннис) Двухсторонняя игра в парах. Спортивные игры (настольный теннис) свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими студентами в позициях «соперничество» и «сотрудничество», уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет. | 4 |
| 69-71 | 2 | Спортивные игры (настольный теннис) Двухсторонняя игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6 |
| 11    | 3 | Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 |
| 23    | 3 | Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 |
| 39    | 3 | Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 |
| 55    | 3 | Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 |
| 72    | 3 | Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 |
| 12    | 4 | Настольные игры (шашки) Начальное положение фигур Правила шашечной игры. Начало партий: «Городская партия», «Обратная городская партия».                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 |
| 24    | 4 | Настольные игры (шашки) двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3 |
| 40    | 4 | Настольные игры (шахматы) Правила шахматной игры. Ходы фигур. Взятие фигур. Шах и мат. Ничья. Рокировка. Бой и защита. Размен. Сравнительная сила фигур.                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 |
| 56    | 4 | Настольные игры (шахматы) двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3 |
| 73    | 4 | Настольные игры двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3 |
| 7     | 5 | Оценить уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). Выполнение контрольных нормативов по ОФП за 1 семестр.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 19    | 5 | Оценить уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). Выполнение контрольных нормативов по ОФП за 2 семестр.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 33    | 5 | Оценить уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). Выполнение контрольных нормативов по ОФП за 3 семестр.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 48    | 5 | Оценить уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). Выполнение контрольных нормативов по ОФП за 4 семестр.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 66    | 5 | Оценить уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). Выполнение контрольных нормативов по ОФП за 5 семестр.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 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 |
| Развитие и совершенствование физических навыков для сдачи комплекса ГТО | Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил. | 5       | 7,75         |
| Развитие и совершенствование физических навыков для сдачи комплекса ГТО | Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил. | 4       | 39,75        |
| Развитие и совершенствование физических навыков для сдачи комплекса ГТО | Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил. | 2       | 39,75        |
| Развитие и совершенствование физических навыков для сдачи комплекса ГТО | Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил. | 1       | 39,75        |
| Развитие и совершенствование физических навыков для сдачи комплекса ГТО | Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3       | 39,75        |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил. |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## 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        | Текущий контроль | Практическое занятие                                      | 80  | 96         | Одно занятие 6 баллов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | зачет            |
| 2    | 1        | Текущий контроль | Сдача контрольных тестов                                  | 40  | 40         | Сдача контрольного теста на отлично 10 баллов.<br>Сдача контрольного теста на хорошо 7 баллов.<br>Сдача контрольного теста удовлетворительно 5 баллов.                                                                                                                                                                      | зачет            |
| 3    | 1        | Бонус            | Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях | -   | 30         | Участие в физкультурно- массовых и спортивных мероприятиях 10 баллов, победители и призёры соревнований 20-30баллов ,Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 20 баллов; выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 30 баллов. | зачет            |
| 4    | 2        | Текущий контроль | Практическое занятие                                      | 80  | 96         | Одно занятие 6 баллов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | зачет            |
| 5    | 2        | Текущий контроль | Сдача контрольных тестов                                  | 40  | 40         | Сдача контрольного теста на отлично 10 баллов.<br>Сдача контрольного теста на хорошо 7 баллов.<br>Сдача контрольного теста удовлетворительно 5 баллов.                                                                                                                                                                      | зачет            |
| 6    | 2        | Бонус            | Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях | -   | 30         | Участие в физкультурно- массовых и спортивных мероприятиях 10 баллов, победители и призёры соревнований 20-30баллов ,Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с                                                                                                                                              | зачет            |

|    |   |                  |                                                           |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |
|----|---|------------------|-----------------------------------------------------------|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |   |                  |                                                           |    |    | предоставлением удостоверения)- 20 баллов; выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 30 баллов.                                                                                                                                                                                |       |
| 7  | 3 | Текущий контроль | Практическое занятие                                      | 80 | 96 | Одно занятие 6 баллов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | зачет |
| 8  | 3 | Текущий контроль | Сдача контрольных тестов                                  | 40 | 40 | Сдача контрольного теста на отлично 10 баллов.<br>Сдача контрольного теста на хорошо 7 баллов.<br>Сдача контрольного теста удовлетворительно 5 баллов.                                                                                                                                                                      | зачет |
| 9  | 3 | Бонус            | Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях | -  | 30 | Участие в физкультурно- массовых и спортивных мероприятиях 10 баллов, победители и призёры соревнований 20-30баллов ,Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 20 баллов; выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 30 баллов. | зачет |
| 10 | 4 | Текущий контроль | Практическое занятие                                      | 80 | 96 | Одно занятие 6 баллов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | зачет |
| 11 | 4 | Текущий контроль | Сдача контрольных тестов                                  | 40 | 40 | Сдача контрольного теста на отлично 10 баллов.<br>Сдача контрольного теста на хорошо 7 баллов.<br>Сдача контрольного теста удовлетворительно 5 баллов.                                                                                                                                                                      | зачет |
| 12 | 4 | Бонус            | Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях | -  | 30 | Участие в физкультурно- массовых и спортивных мероприятиях 10 баллов, победители и призёры соревнований 20-30баллов ,Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 20 баллов; выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 30 баллов. | зачет |
| 13 | 5 | Текущий контроль | Практическое занятие                                      | 80 | 96 | Одно занятие 6 баллов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | зачет |
| 14 | 5 | Текущий контроль | Сдача контрольных тестов                                  | 40 | 40 | Сдача контрольного теста на отлично 10 баллов.<br>Сдача контрольного теста на хорошо 7 баллов.<br>Сдача контрольного теста удовлетворительно 5 баллов.                                                                                                                                                                      | зачет |
| 15 | 5 | Бонус            | Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях | -  | 30 | Участие в физкультурно- массовых и спортивных мероприятиях 10 баллов, победители и призёры соревнований 20-30баллов ,Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 20                                                                                                           | зачет |

|    |   |                          |       |   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |
|----|---|--------------------------|-------|---|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |   |                          |       |   |     | баллов; выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 30 баллов.                                                                                                                                                                   |       |
| 16 | 1 | Промежуточная аттестация | зачет | - | 100 | 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. | зачет |
| 17 | 2 | Промежуточная аттестация | зачет | - | 100 | 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. | зачет |
| 18 | 3 | Промежуточная аттестация | зачет | - | 100 | 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. | зачет |
| 19 | 4 | Промежуточная аттестация | зачет | - | 100 | 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. | зачет |
| 20 | 5 | Промежуточная аттестация | зачет | - | 100 | 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. | зачет |

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

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

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                         |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| зачет | 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. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет | 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. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет | 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. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет | 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. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

### 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

| Компетенции | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                            | № KM |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|             |                                                                                                                                                                                                                                                                | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| УК-7        | Знает: простейшие методики самооценки работоспособности, применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств                                                                                                        | +    | + | + | + | + | + | + | + | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
| УК-7        | Умеет: использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств), применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма | +    | + | + | + | + | + | + | + | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
| УК-7        | Имеет практический опыт: сохранения и укрепления здоровья, повышения своих функциональных и двигательных возможностей                                                                                                                                          | +    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

1. Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паных ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т,

Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2004. - 479 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - (Педагогические специальности).

*б) дополнительная литература:*

1. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для вузов по физ. культуре / В. И. Дубровский. - М. : Владос, 2003. - 509 с. : ил. - (Учебник для вузов).

2. Дубровский, В. И. Спортивная медицина [Текст] : учеб. для вузов по пед. специальностям / В. И. Дубровский. - 3-е изд., доп. - М. : Владос, 2005. - 528 с. : ил. - (Учебник для вузов).

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

1. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура [Электронный ресурс]: журн. / Юж.-Урал. гос. ун-т. – Электрон. дан. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2012 – 2015. – Режим доступа: <http://vestnik.susu.ru/linguistics>

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

1. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.  
<https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1>

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

1. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.  
<https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1>

**Электронная учебно-методическая документация**

| № | Вид литературы            | Наименование ресурса в электронной форме          | Библиографическое описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|---------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Потовская Е.С., Шилько В.Г. Атлетическая гимнастика. Учебно-методическое пособие<br><a href="https://e.lanbook.com/book/44215#authors">https://e.lanbook.com/book/44215#authors</a>                                                                                                                                                                 |
| 2 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Пушкина, В. Н. Силовой тренинг: история, основы, тренировка : учебное пособие / В. Н. Пушкина, Ж. Ю. Чайка, И. А. Варенцова. — Архангельск : САФУ, 2012. — 196 с. — ISBN 978-5-261-00712-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/96632">https://e.lanbook.com/book/96632</a> |

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 | 109 (4) | Спортивный зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Пресс-дуга – 1 шт. Министеппер – 1 шт. Магнитный велоэллипсид – 1 шт. Скамейка гимнастическая – 4 шт. Стол для настольного тенниса – 3 шт. Шведская стенка – 6 шт. Коврик гимнастический – 20 шт. Скакалка – 30 шт. Джим-флексор – 1 шт. Весы напольные – 2 шт. |