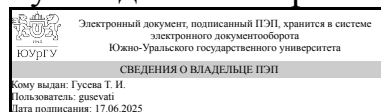


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



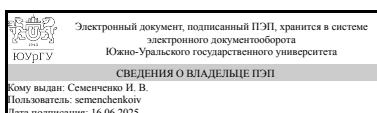
Т. И. Гусева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** 1.Ф.19.00 Физическая культура и спорт  
**для направления** 38.03.01 Экономика  
**уровень** Бакалавриат  
**форма обучения** очная  
**кафедра-разработчик** Социально-правовые и гуманитарные науки

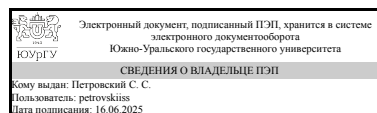
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 954

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 | <p>Знает: роль физической культуры и спорта в формировании личности; основы научно-биологических, педагогических и практических знаний по организации занятий физической культурой, спортом и здорового образа жизни; правила соревнований избранного вида спорта</p> <p>Умеет: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; планировать и организовать самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами физической культурой и спорта с использованием доступных методов самоконтроля; оптимально организовывать режимы питания, труда и отдыха, занятия физической культурой и спортом для обеспечения высокого уровня работоспособности и здорового образа жизни</p> <p>Имеет практический опыт: укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; навыком использования доступных средств самоконтроля за самочувствием, физической подготовленностью и физическим развитием в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> |

### 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    |
| Аудиторные занятия:                                                        | 160    | 32             | 32    | 32    | 32    | 32    |
| Лекции (Л)                                                                 | 16     | 0              | 0     | 0     | 0     | 16    |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 144    | 32             | 32    | 32    | 32    | 16    |
| Лабораторные работы (ЛР)                                                   | 0      | 0              | 0     | 0     | 0     | 0     |
| Самостоятельная работа (СРС)                                               | 166,75 | 39,75          | 39,75 | 39,75 | 39,75 | 7,75  |
| 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

| № раздела | Наименование разделов дисциплины                             | Объем аудиторных занятий по 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

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия                                  | Кол-во 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

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара | Кол-во 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, 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 |
| 6     | 1 | Гимнастика. Упражнения с отягощениями 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 вперед (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 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 |
| 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                           | 4 |

|       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|-------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|       |   | по намеченным ориентирам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
| 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 балансирования, силовые упражнения.                                                                                                                                                                                               | 4 |
| 41    | 1 | 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 |
| 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 вперёд (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 отягощения ми и на гимнастических снарядах на большие группы мышц.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4 |
| 46    | 1 | Гимнастика. Упражнения с отягощения 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 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.                                                                                                                                                                                                                              | 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                           | 6 |

|       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|-------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|       |   | по намеченным ориентирам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
| 64-65 | 1 | Гимнастика. Упражнения с отягощениями 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 накато́м 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).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 |

|    |   |                                                                                                                               |   |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |   | Выполнение контрольных нормативов по ОФП за 1 семестр.                                                                        |   |
| 19 | 5 | Оценить уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП).<br>Выполнение контрольных нормативов по ОФП за 2 семестр. | 2 |
| 33 | 5 | Оценить уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП).<br>Выполнение контрольных нормативов по ОФП за 3 семестр. | 2 |
| 48 | 5 | Оценить уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП).<br>Выполнение контрольных нормативов по ОФП за 4 семестр. | 2 |
| 66 | 5 | Оценить уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП).<br>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. 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       | 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. 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. | 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. 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. | 3       | 39,75        |
| Развитие и совершенствование                                            | Петровский, С. С. Физическая культура :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1       | 39,75        |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |       |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
| физических навыков для сдачи комплекса ГТО                              | 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.                                         |   |       |
| 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 |

## 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 предоставлением удостоверения)- 20 баллов; выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 30 баллов. | зачет |
| 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          | Практическое                                              | 80 | 96 | Одно занятие 6 баллов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | зачет |

|    |   | контроль                         | занятие                                                   |    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |
|----|---|----------------------------------|-----------------------------------------------------------|----|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 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 20-30 баллов ,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 |
| 16 | 1 | Проме-<br>жуточная<br>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 | Проме-<br>жуточная<br>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 | Проме-<br>жуточная<br>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 | Проме-<br>жуточная<br>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 | Проме-<br>жуточная<br>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                                                                                                                  | зачет |





1. 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. 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**

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 | 109<br>(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. |