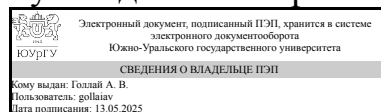


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



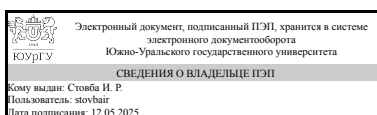
А. В. Голлай

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.00 Физическая культура
для направления 09.03.01 Информатика и вычислительная техника
уровень Бакалавриат
форма обучения заочная
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

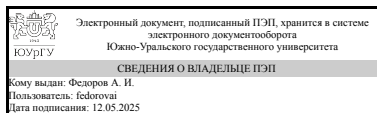
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 929

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



И. Р. Стомба

Разработчик программы,
к.пед.н., доц., доцент



А. И. Федоров

1. Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания студентов является воспитание физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, формирование физической и психической готовности к осуществлению будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение образовательных, воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. Образовательные задачи предполагают следующее: • осознание студентами социальной значимости и роли физической культуры в жизни современного человека • освоение теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта • освоение теоретических знаний и практических умений ведения здорового стиля жизни • формирование двигательных умений и навыков на основе использования средств различных видов спорта Воспитательные задачи предполагают следующее: • содействие развитию психических и двигательных качеств студентов • формирование у студентов позитивного отношения к своему здоровью, ценностного отношения к физической культуре и спорту, потребности в регулярных и систематических занятиях физическими упражнениями • формирование у студентов этических и эстетических представлений на основе различных видов спорта и двигательной активности Оздоровительные задачи предполагают следующее: • содействие положительной адаптации организма студента к физическим нагрузкам, формированию морфофункциональных приспособительных структур в организме человека • содействие повышению устойчивости организма студента к воздействию внешних факторов окружающей среды • повышение уровня функциональной подготовленности студентов

Краткое содержание дисциплины

Задачи учебной дисциплины «Физическая культура» решаются в процессе физического воспитания студентов, который осуществляется на протяжении 6-го семестра и включает в себя два раздела: практический и контрольный. Практический раздел предусматривает освоение студентами теоретических знаний и практических умений и навыков в сфере физической культуры и спорта (на примере избранного вида спорта или вида двигательной активности): • общеразвивающие упражнения (отдельные виды легкой атлетики, гимнастика, плавание и другие виды спорта) • общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения (отдельные виды легкой атлетики, гимнастика, плавание) • контрольные и соревновательные упражнения (отдельные виды легкой атлетики, гимнастика, плавание) Практический раздел учебной дисциплины состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного. Методико-практический подраздел предусматривает овладение студентами средствами и методами физического воспитания, а также различными формами организации занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочный подраздел предусматривает приобретение студентами опыта организации и проведения занятий физическими упражнениями, освоение средств и методов развития двигательных и психических качеств, способов повышения функциональной подготовленности и физической работоспособности человека. Контрольный раздел учебной дисциплины предполагает освоение студентами способов комплексной оценки и мониторинга физического состояния человека.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Знает: содержание процессов самоорганизации и самообразования при планировании занятий физической культурой. Умеет: выстраивать траекторию саморазвития на основе принципов физического воспитания. Имеет практический опыт: использования индивидуальных программ общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности (оздоровительной, спортивной, лечебной, рекреативной, кондиционной и др.).
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: основы профессионально-прикладной физической культуры в соответствии с выбранной профессиональной деятельностью. Умеет: планировать и составлять индивидуальные программы общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности на разных возрастных этапах. Имеет практический опыт: ведения самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности, планирования и проведения систематических занятий физической культурой.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.О.09 Экономика, 1.О.07 Физика, 1.О.04 Философия	Не предусмотрены

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

Дисциплина	Требования
1.О.04 Философия	Знает: специфику человеческой деятельности, антропологические основания познавательной, практической и оценочной деятельности., основные этические, социальные философские учения от античности до наших дней., основные направления, проблемы, методы философии, содержание современных философских дискуссий по проблемам развития человека и общества Умеет: критически оценивать новые знания и их роль в профессиональной деятельности и повседневной жизни.,

	формировать и аргументированно отстаивать собственную позицию по проблемам этики, философской антропологии и социальной философии, в дискуссии уважать иное мнение., понимать и применять философские понятия для раскрытия своей жизненной позиции, аргументированно обосновывать свое согласие и несогласие с той или иной философской позицией Имеет практический опыт: владения навыками критического осмысления теоретических проблем и поиска их практического решения., владения навыками дискуссии., владения понятийным аппаратом философии, навыками аргументированного изложения собственной точки зрения
1.О.07 Физика	Знает: структуру курса дисциплины, рекомендуемую литературу., фундаментальные разделы физики; методы и средства измерения физических величин; методы обработки экспериментальных данных. Умеет: применять основные законы физики для успешного решения задач, направленных на саморазвитие обучающегося и подготовку к профессиональной деятельности., использовать знания фундаментальных основ, подходы и методы математики, физики в обучении и профессиональной деятельности, в интегрировании имеющихся знаний, наращивании накопленных знаний; применять математические методы, физические законы и вычислительную технику для решения практических задач; работать с измерительными приборами; выполнять физический эксперимент, обрабатывать результаты измерений, строить графики и проводить графический анализ опытных данных; считать систематические и случайные ошибки прямых и косвенных измерений, приборные ошибки; применять современное физическое оборудование и приборы при решении практических задач. Имеет практический опыт: самостоятельного решения учебных и профессиональных задач с применением методов и подходов, развиваемых и используемых в физике, в том числе задач, которые требуют применения измерительной аппаратуры; навыками правильного представления и анализа полученных результатов., владения фундаментальными понятиями и основными законами классической и современной физики и методами их использования; методологией организации, планирования, проведения и обработки результатов экспериментов и экспериментальных исследований; навыками физического эксперимента и умения применять конкретное физическое содержание в прикладных задачах

	будущей специальности; навыками проведения расчетов, как при решении задач, так и при научном эксперименте; навыками оформления отчетов по результатам исследований; навыками работы с измерительной аппаратурой, в том числе с цифровой измерительной техникой; навыками обработки экспериментальных данных и оценки точности измерений; навыками анализа полученных результатов, как решения задач, так эксперимента и измерений.
1.О.09 Экономика	Знает: основные понятия, категории и инструменты современной микроэкономической теории; функционирование рыночной экономики, механизм взаимодействия спроса и предложения на рынках товаров и факторов производства; инструменты государственного регулирования рынков для обоснования экономических решений. Содержание основных понятий и методов макроэкономического анализа; закономерности и взаимосвязи в функционировании рыночной экономики на макроуровне; инструменты и варианты их применения при разных целях макроэкономической стабилизационной политики, принципы формирования издержек производства, рыночных цен, модели конкурентной структуры рынка, закономерности функционирования экономической макросистемы., базовые принципы функционирования экономики и экономического развития, цели и формы участия государства в экономике, методы личного экономического и финансового планирования, основные финансовые инструменты, используемые для управления личными финансами, закономерности функционирования рыночной экономики, базовые принципы экономического выбора и экономического поведения различных экономических субъектов. Умеет: анализировать на основе стандартных моделей микроэкономики и принципов рациональности поведение экономических агентов в условиях рыночных отношений; влияние и последствия изменения ценовых и неценовых характеристик на рынки товаров и факторов производства; проводить сравнительный анализ эффективности рыночных структур в контексте использования экономических ресурсов, воздействия на общественное благосостояние. Объяснять характер влияния внутренних и внешних факторов на состояние национальной экономики; ориентироваться во взаимосвязях и противоречиях целей и инструментов макроэкономической политики; механизме влияния на состояние национальной экономики, выявлять факторы, влияющие на динамику

	затрат в краткосрочном и долгосрочном периодах, условия достижения оптимальных результатов при имеющихся бюджетных ограничениях., анализировать информацию для принятия обоснованных экономических решений, применять экономические знания при выполнении практических задач, выбирать необходимый инструментарий для оценки различных экономических ситуаций, самостоятельно находить, систематизировать и обобщать новую экономическую информацию, получать новые знания, уметь эффективно управлять траекторией саморазвития на основе принципов рационального поведения субъектов в рыночной экономике. Имеет практический опыт: применения методов микроэкономического анализа и интерпретации экономической информации при обосновании и принятии решений в сфере профессиональной деятельности. Анализа причин и факторов основных форм макроэкономической нестабильности, возможных последствиях мер стабилизационной политики правительства для обоснования экономических решений, информационного обеспечения процесса принятия управленческих решений, использования инструментов микро- и макроэкономического анализа при решении поставленных задач, использования основных положения и методы экономических наук при решении социальных и профессиональных задач, самостоятельной оценки различных экономических ситуаций, поиска новых знаний и путей решения экономических проблем и задач в сфере профессиональной деятельности.
--	--

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 14,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		6
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	10	10
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	10	10
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	57,75	57,75

Подготовка к зачетному занятию. Двигательные качества и физическая подготовка студентов. Понятие о двигательных качествах и их краткая характеристика. Факторы, влияющие на проявление и развитие двигательных качеств человека. Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Методические аспекты развития двигательных качеств студентов (на примере отдельных видов легкой атлетики, гимнастики, плавания)	16	16
Домашнее задание. Плавание. Типовое занятие. Общеразвивающие упражнения — 3-5 минут. Подготовительные упражнения в воде — 3-5 минут. Освоение и совершенствование техники различных стилей плавания. Свободное плавание — 500-600 метров.	9	9
Выполнение тестового задания	0,75	0.75
Домашнее задание. Отдельные виды гимнастики. Типовое занятие. Бег — 5-8 минут, прыжки на скакалке — 3-5 минут. Общеразвивающие упражнения — 5-7 минут. Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности на основе использования средств различных видов гимнастики (калистеника, воркаут, атлетическая гимнастика)	16	16
Домашнее задание. Отдельные виды легкой атлетики. Типовое занятие. Бег — 12-15 минут. Общеразвивающие упражнения — 5-7 минут. Специальные беговые упражнения — 7-10 минут. Прыжковые упражнения — 3-5 минут. Общая физическая подготовка — 20 минут. Дыхательные упражнения — 3-5 минут	16	16
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Отдельные виды легкой атлетики (ходьба, спортивный и оздоровительный бег, кроссовый бег, беговые и прыжковые упражнения)	4	0	4	0
2	Отдельные виды гимнастики (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика, воркаут)	2	0	2	0
3	Плавание	2	0	2	0
4	Методический практикум. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	0	2	0

5.1. Лекции

Не предусмотрены

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Отдельные виды лёгкой атлетики. Основы спортивной ходьбы. Кроссовый бег 2-3 км (10-15 минут). Общеразвивающие упражнения (5-8 минут). Специальные беговые и прыжковые упражнения (10-15 минут). Повторный	4

		бег 3-5 x 30-60 метров	
2	2	Отдельные виды гимнастики. Строевые упражнения (2-3 минуты). Общеразвивающие упражнения (5-8 минут). Калистеника, упражнения с собственным весом (20-30 минут). Силовые упражнения с внешними отягощениями (10-15 минут). Упражнения на гимнастических снарядах или на воркаут-площадке (10-15 минут)	2
3	3	Плавание. Освоение техники основных видов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Совершенствование техники плавания. Свободное плавание 600-800 метров	2
4	4	Методический практикум. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущего специалиста. Тестирование двигательных качеств студентов (бег на 60 или 100 метров, бег на 1000 метров, прыжок в длину с места, тест Купера)	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к зачетному занятию. Двигательные качества и физическая подготовка студентов. Понятие о двигательных качествах и их краткая характеристика. Факторы, влияющие на проявление и развитие двигательных качеств человека. Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Методические аспекты развития двигательных качеств студентов (на примере отдельных видов легкой атлетики, гимнастики, плавания)	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 10, с. 328-350; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 11, с. 352-374; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 16, с. 301-310; ПУМД, мет. пос. 1, с. 75-122; ЭУМД доп. лит. 1, с. 6-56; ЭУМД доп. лит. 7, с. 9-52	6	16
Домашнее задание. Плавание. Типовое занятие. Общеразвивающие упражнения — 3-5 минут. Подготовительные упражнения в воде — 3-5 минут. Освоение и совершенствование техники различных стилей плавания. Свободное плавание — 500-600 метров.	ЭУМД доп. лит. 4, с. 4-36 ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223	6	9
Выполнение тестового задания	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 10, с. 328-350; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 11, с. 352-374; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 16, с. 301-310; ПУМД, мет. пос. 1, с. 75-122; ЭУМД доп. лит. 1, с. 6-56; ЭУМД доп. лит. 7, с. 9-52	6	0,75
Домашнее задание. Отдельные виды гимнастики. Типовое занятие. Бег — 5-8 минут, прыжки на скакалке — 3-5 минут. Общеразвивающие упражнения — 5-7 минут. Упражнения общей физической и профессионально-прикладной	ЭУМД доп. лит. 5, с. 6-56 ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223	6	16

направленности на основе использования средств различных видов гимнастики (калистеника, воркаут, атлетическая гимнастика)			
Домашнее задание. Отдельные виды легкой атлетики. Типовое занятие. Бег — 12-15 минут. Общеразвивающие упражнения — 5-7 минут. Специальные беговые упражнения — 7-10 минут. Прыжковые упражнения — 3-5 минут. Общая физическая подготовка — 20 минут. Дыхательные упражнения — 3-5 минут	ЭУМД доп. лит. 5, с. 6-56 ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223	6	16

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	Семестр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	6	Текущий контроль	Выполнение методико-практического задания	0,4	15	На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности, сопряжённых с развитием двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости). Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. 5 баллов — объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия — повышающий (развивающий) функциональные возможности организма 4 балла — объём выполненной индивидуальной физической нагрузки	зачет

					соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности 3 балла — объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки — поддерживающий 2 балла — объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия — снижение функциональных возможностей организма 1 балл — объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия — детренированность, предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма 0 баллов — ДУТЗ не выполнено		
2	6	Текущий контроль	Выполнение методико-практического задания	0,3	10	На учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ) по определению своих аэробных возможностей с использованием 12-ти минутного теста К. Купера. Выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов. 5 баллов: • знание основ методики тренировки и	зачет

					методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью • знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме • ориентация в основном и дополнительном материале по теме • глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию задания • тест Купера выполнен, результаты теста трактуются объективно и достоверно 4 балла: • знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок и методов самоконтроля • недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма • дополнительный материал по изучаемой теме используется фрагментарно • при выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки • тест Купера выполнен, результаты теста трактуются объективно и достоверно 3 балла: • приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок и методов самоконтроля • отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм • недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля • тест Купера выполнен, при трактовке результатов теста допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы 2 балла: • большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок и методов самоконтроля • проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля	
--	--	--	--	--	--	--

					незначительны • не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях в СРС • тест Купера выполнен не полностью, анализа результатов теста нет 1 балл: • большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок и методов самоконтроля • незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля • отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие • тест Купера не выполнен 0 баллов: • неявка студента	
3	6	Текущий контроль	Контроль самостоятельной работы студента (СРС)	0,2	5 Контроль самостоятельной работы студента предусматривает выполнение учебно-исследовательского задания, которое ориентировано на освоение студентами способов комплексной оценки и мониторинга физического состояния человека. Учебно-исследовательское задание предполагает изменение и регистрацию различных показателей физического состояния человека (физическое развитие, функциональное состояние, физическая подготовленность), сравнительный анализ показателей физического состояния и разработку методических рекомендаций по режиму двигательной активности. Качество выполнения учебно-исследовательского задания оценивается в баллах в диапазоне от 1 до 5 баллов. 5 баллов: • учебно-исследовательское задание выполнено в полном объеме, зарегистрированы все показатели физического состояния студента • выполнен сравнительный анализ показателей физического состояния с должными (нормативными) показателями • выполнена правильная интерпретация результатов анализа показателей физического состояния • подготовлены рекомендации по режиму	зачет

					двигательной активности с учетом данных анализа физического состояния студента 4 балла: • учебно-исследовательское задание выполнено не в полном в полном объеме, зарегистрированы не все показатели физического состояния студента • имеются незначительные неточности при выполнении сравнительного анализа показателей физического состояния с должными (нормативными) показателями • имеются незначительные неточности при выполнении интерпретации результатов анализа показателей физического состояния • имеются незначительные неточности при подготовке рекомендаций по режиму двигательной активности с учетом данных анализа физического состояния студента 3 балла: • учебно-исследовательское задание выполнено не в полном в полном объеме, зарегистрированы не все показатели физического состояния студента • имеются неточности при выполнении сравнительного анализа показателей физического состояния с должными (нормативными) показателями • имеются неточности при выполнении интерпретации результатов анализа показателей физического состояния • имеются неточности при подготовке рекомендаций по режиму двигательной активности с учетом данных анализа физического состояния студента 2 балла: • учебно-исследовательское задание выполнено не в полном в полном объеме, зарегистрированы не все показатели физического состояния студента • имеются грубые неточности при выполнении сравнительного анализа показателей физического состояния с должными (нормативными) показателями • имеются грубые неточности при выполнении интерпретации результатов анализа показателей физического состояния • имеются грубые неточности при подготовке рекомендаций по режиму двигательной активности с учетом	
--	--	--	--	--	--	--

						данных анализа физического состояния студента 1 балл: • учебно-исследовательское задание выполнено не в полном объеме, зарегистрированы не все показатели физического состояния студента • имеются грубые неточности при выполнении сравнительного анализа показателей физического состояния с должными (нормативными) показателями • отсутствуют данные анализа показателей физического состояния • отсутствуют рекомендации по режиму двигательной активности с учетом данных анализа физического состояния студента 0 баллов: • учебно-исследовательское задание не выполнено	
4	6	Текущий контроль	Тестовое задание	0,1	10	Тестовое задание выполняется в 6-м семестре. Тестовое задание в электронном учебном курсе. Для прохождения теста студенту предоставляется три попытки, каждая попытка включает в себя 10 вопросов. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из трех возможных. За правильный ответ на каждый вопрос начисляется 1 балл, за неправильный ответ — 0 баллов. Пороговое значения результатов тестового задания — 6 баллов.	зачет
5	6	Промежуточная аттестация	Зачёт	-	5	При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Для этого предусмотрено КРМ — устный ответ по билетам. В билете два вопроса. Время на подготовку — 30 минут. Максимальная оценка — 5 баллов. 5 баллов: • ориентация в основном и дополнительном материале по теме • знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу • знания и умения по основам тренировки и самоподготовки	зачет

					• глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине • использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки 4 балла: • знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности • знание основ тренировки и самоподготовки • знание методов оценки двигательной подготовленности • при изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки • недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами 3 балла: • приблизительное знание формулировок, определений и понятий • нет дополнений к изученному материалу • недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки • при изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы • не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами 2 балла: • формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы • знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности • методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности	
--	--	--	--	--	---	--

					1 балл: • знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок • отсутствуют формулировки определений, понятий • отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке • связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена • отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине 0 баллов: • отсутствие студента на КРМ Тем самым студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.	
--	--	--	--	--	--	--

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Выставляется по результатам текущего контроля. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ				
		1	2	3	4	5
УК-6	Знает: содержание процессов самоорганизации и самообразования при планировании занятий физической культурой.	++	++	++	++	++
УК-6	Умеет: выстраивать траекторию саморазвития на основе принципов физического воспитания.	++	++	++	++	++
УК-6	Имеет практический опыт: использования индивидуальных программ общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности (оздоровительной, спортивной, лечебной, рекреативной, кондиционной и др.).	++	++	++	++	++
УК-7	Знает: основы профессионально-прикладной физической культуры в соответствии с выбранной профессиональной деятельностью.	++	++	++	++	++
УК-7	Умеет: планировать и составлять индивидуальные программы общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности на разных возрастных этапах.	++	++	++	++	++
УК-7	Имеет практический опыт: ведения самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности, планирования и	++	++	++	++	++

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 478, [1] с.

б) дополнительная литература:

1. Физическая культура студента Учеб. для вузов М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др.; Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2001. - 446,[1] с. ил.

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

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст] :науч. - метод. пособие /В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров.- М.:Советский спорт, 2010.- 296 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст] :науч. - метод. пособие /В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров.- М.:Советский спорт, 2010.- 296 с.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Дополнительная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры [Текст] Ч. 1 : курс лекций по направлениям 49.03.01 "Физ. культура" и 44.03.01 "Пед. образование" / Е. А. Черепов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2015 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000540009 Объем 69, [1] с. : ил., граф. + электрон. версия
2	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Стовба, И. Р. Лыжная подготовка для студентов основного отделения [Текст] : учеб. пособие / И. Р. Стовба, Н. В. Столярова, Л. Л. Брехова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2013 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000526500 я7п П12
3	Основная	Электронный	Павленко, С. Н. Совершенствование технических приемов

	литература	каталог ЮУрГУ	волейбола [Текст] : учеб. пособие / С. Н. Павленко, И. Р. Стовба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Спортивное совершенствование ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2011 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000508908
4	Дополнительная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Севостьянов, Д. Ю. Обучение плаванию на занятиях физической культурой [Текст] : учеб. пособие по специальностям "Банк. дело", "Журналистика", "Менеджмент", "Торг. дело", "Упр. персоналом" / Д. Ю. Севостьянов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000539663 Объем 40, [2] с. : ил. + электрон. версия
5	Дополнительная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Стовба, И. Р. Развитие физических качеств у студентов [Текст] : учеб. пособие по направлению "Экономика" и др. направлениям / И. Р. Стовба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000532917 Объем 61, [2] с.

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(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	101 (ДС)	Спортивный инвентарь
Самостоятельная работа студента		Электронная информационно-образовательная среда организации
Контроль самостоятельной работы	101 (ДС)	Электронная информационно-образовательная среда организации
Практические занятия и семинары	101 (ДС)	Спортивный инвентарь
Пересдача	101 (ДС)	Электронная информационно-образовательная среда организации
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Спортивный инвентарь
Зачет	101 (ДС)	Электронная информационно-образовательная среда организации

