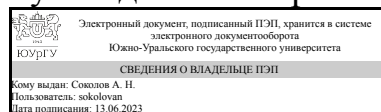


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



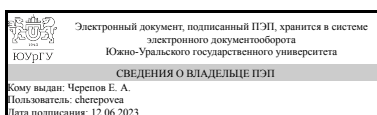
А. Н. Соколов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.00 Физическая культура
для направления 10.03.01 Информационная безопасность
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

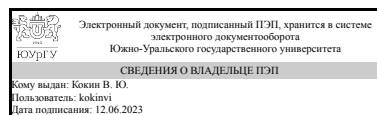
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 10.03.01 Информационная безопасность, утверждённым приказом Минобрнауки от 17.11.2020 № 1427

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



Е. А. Черепов

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



В. Ю. Кокин

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 социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; • знание биологических, психолого-педагогических и 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 и спорте; • создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; • приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, изучается на протяжении 6-го семестра и включает в себя следующие обязательные разделы: практический и контрольный. Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики), лыжные гонки, плавание, спортивные игры. Состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности; Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6 Способен управлять своим временем, 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.Ф.01.00 Физическая культура и спорт, 1.Ф.01.01 Адаптивная физическая культура и спорт, 1.Ф.01.03 Силовые виды спорта, 1.О.16 Физика, 1.О.06 Философия, 1.Ф.01.02 Фитнес, 1.О.08 Экономика, Учебная практика (ознакомительная) (2 семестр)	Не предусмотрены

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

Дисциплина	Требования
1.Ф.01.03 Силовые виды спорта	Знает: научно-практические основы силовых видов спорта, средства и методы силовых видов спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Умеет: выбирать средства и методы силовых видов спорта для профессионально-личностного развития, выбирать средства и методы силовых видов спорта для обеспечения полноценной

	социальной и профессиональной деятельности Имеет практический опыт: применения средств и методов силовых видов спорта с целью укрепления индивидуального здоровья, применения средств и методов силовых видов спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
1.О.16 Физика	Знает: методы и средства измерения физических величин; методы обработки экспериментальных данных, фундаментальные разделы физики, структуру курса дисциплины, рекомендуемую литературу Умеет: 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, 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, применять основные законы физики для успешного решения задач, направленных на саморазвитие обучающегося и подготовку к профессиональной деятельности Имеет практический опыт: организации, планирования, проведения и обработки результатов экспериментов и экспериментальных исследований; проведения физического эксперимента и умения применять конкретное физическое содержание в прикладных задачах будущей специальности; проведения расчетов, как при решении задач, так и при научном эксперименте; оформления отчетов по результатам исследований, 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
1.О.08 Экономика	Знает: закономерности функционирования рыночной экономики, базовые принципы экономического выбора и экономического поведения различных экономических субъектов, 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, основные виды доходов, финансовые инструменты, виды и источники возникновения экономических и финансовых рисков в экономике; место, роль и функции государства в экономике, цели, задачи и инструменты бюджетно-налоговой, денежно-кредитной политики государства и их влияние на макроэкономические параметры и поведение индивидов; нормативные правовые акты, регламентирующие вопросы реализации бюджетно-налоговой и денежно-кредитной политики государства Умеет: выбирать необходимый инструментарий для оценки различных экономических ситуаций, самостоятельно находить, систематизировать и обобщать новую экономическую информацию, получать новые знания; эффективно управлять траекторией саморазвития на основе принципов рационального поведения субъектов в рыночной экономике, 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, анализировать информацию, необходимую для принятия обоснованных экономических решений и прогнозирования их последствий, применять полученные знания в сфере личного экономического и финансового планирования; применять нормативные правовые акты при принятии экономических решений Имеет практический опыт: самостоятельной оценки различных экономических ситуаций; поиска новых знаний и путей решения экономических
--	---

	проблем и задач сфере профессиональной деятельности, 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
1.О.06 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: навыками критического осмысления теоретических проблем и поиска их практического решения, владения навыками дискуссии, владения понятийным аппаратом философии, навыками аргументированного изложения собственной точки зрения
1.Ф.01.01 Адаптивная физическая культура и спорт	Знает: организационно-методические основы адаптивной физической культуры, средства и методы адаптивной физической культуры Умеет: устанавливать приоритеты и планировать на их основе занятия адаптивной физической культурой в целях сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы адаптивной физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Имеет практический опыт: физического саморазвития на основе занятий адаптивной физической культурой, применения средств и методов адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения успешной полноценной социальной и профессиональной деятельности
1.Ф.01.02 Фитнес	Знает: научно-практические основы фитнеса,

	средства и методы физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Умеет: выбирать средства и методы фитнеса для профессионально-личностного развития, выбирать средства и методы физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Имеет практический опыт: применения средств и методов фитнеса с целью укрепления индивидуального здоровья, применения средств и методов физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
1.Ф.01.00 Физическая культура и спорт	Знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, организационно-методические основы физической культуры и спорта Умеет: выбирать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, устанавливать приоритеты и планировать на их основе занятия физической культурой в целях повышение физической и умственной работоспособности, адаптации к внешним факторам Имеет практический опыт: использования адекватных средств и методов физического воспитания с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, нормирования и контроля оздоровительно-тренировочных нагрузок в программе формирования своего здорового образа жизни
Учебная практика (ознакомительная) (2 семестр)	Знает: знает методы и средства самостоятельного решения задач в сфере профессиональной деятельности, ключевые понятия и особенности разработки программных средств для решения задач профессиональной деятельности с использованием объектно-ориентированного подхода Умеет: умеет планировать самостоятельную деятельность при решении профессиональных задач, использовать технологии разработки программных средств для решения задач профессиональной деятельности Имеет практический опыт: программирования элементов информационных систем, требующие объектно-ориентированного подхода

4. Объём и виды учебной работы

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

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		6
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	64	64
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	64	64
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	3,75	3,75
Подготовка к зачёту - выполнить практические задания: определить уровень своих аэробных возможностей в беге на 3000 м., определить свои скоростно-силовые способности в беге на 100 м., подтягивании на перекладине и сгибании и разгибании туловища из положения лёжа на спине.	3	3
Домашнее задание(выполнение ТЗ - компьютерное тестирование)	0,75	0.75
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики)	24	0	24	0
2	Методический практикум	2	0	2	0
3	Лыжные гонки	20	0	20	0
4	Плавание	10	0	10	0
5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	8	0	8	0

5.1. Лекции

Не предусмотрены

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
21-22	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий.	4
23-24	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической	4

		направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Кроссовый бег (фартлек) до 20 мин.	
25-26	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег (фартлек) до 20 мин.	4
27-28	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Повторный бег 3-4 x 60 м.	4
29-30	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Повторный бег 2-3 x 60-100 м.	4
31-32	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях, лёгкой атлетике. Выполнение нормативов (бег 100 м., подтягивание на перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены. Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в лёгкой атлетике. Выполнение норматива в беге на 1000 м.	4
1	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течении рабочего дня; Проведение индивидуального учебно-тренировочного занятия с направленностью – гигиенической, общеподготовительной, спортивной (по выбору).	2
2	3	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в передвижении на лыжах с использованием различных ходов.	2
3-5	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	6
6-8	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, коньковым ходом	6
9-11	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	6
12-13	4	Комплексное плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	4
14-15	4	Комплексное плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров.	4
16	4	Комплексное плавание. Проплывание отрезков 3 x (3x50 м.). Каждый отрезок из 3-х плыть разными стилями.	2
17-19	5	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол). Ведение мяча, удары по мячу, подачи и передачи мяча, броски мяча. Двусторонняя игра	6
20	5	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол). Ведение мяча, удары по мячу, подачи и передачи мяча, броски мяча. Двусторонняя игра	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 зачёту - выполнить практические задания: определить уровень своих аэробных возможностей в беге на 3000 м., определить свои скоростно-силовые способности в беге на 100 м., подтягивании на перекладине и сгибании и разгибании туловища из положения лёжа на спине.	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ЭУМД, метод. пос. 2, с. 43-122	6	3
Домашнее задание(выполнение ТЗ - компьютерное тестирование)	ЭУМД, осн. лит. 1, с. 4-35; ЭУМД, осн. лит. 2, с. 4-27; ЭУМД, осн. лит. 4, с. 6-22; ЭУМД, осн. лит. 5, с. 7-115	6	0,75

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	6	Текущий контроль	1.Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам 1.5	28,125	75	На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень общей физической подготовленности обучающегося, выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, и является критерием оценки. По теме № 1 - 12 заданий, по теме № 5 - 3 задания. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание. По теме 1: 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	зачет

					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 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 – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию	
--	--	--	--	--	--	--

					организма. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. По теме 5: 5 баллов – высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на высоком уровне, выполнены все технико-тактические индивидуальные и командные действия; 4 балла - высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на достаточном уровне, позволяющем решать поставленные задачи, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с небольшими ошибками; 3 балла - достаточно хорошая индивидуальная физическая подготовленность для решения поставленных задач, технические элементы спортивных игр выполнены с небольшими ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с грубыми ошибками; 2 балла - индивидуальная физическая подготовленность не позволяет решать поставленные задачи, технические элементы спортивных игр выполнены с грубыми ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия не выполнены; 1 балл - индивидуальная физическая подготовленность недостаточна, не выполнены технические элементы спортивных игр, технико-тактические индивидуальные и командные действия отсутствуют; 0 баллов - ДУТЗ не выполнено		
2	6	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	30	15	Для определения исходного уровня физической подготовленности на начало учебного года на 1-м и 2-м учебном занятии в первом семестре студенты выполняют нормативы по общефизической подготовке в беге на 100 и 1000 м., подтягивание на перекладине - юн., сгибание-разгибание рук в упоре от скамьи высотой 40 см - дев. Критерии	зачет

					оценивания: за каждый из трёх выполненных нормативов выставляется от 1 до 5 баллов. Критерии оценивания: за каждый из трёх выполненных нормативов выставляется от 1 до 5 баллов. Максимальный балл определяется по сумме 3-х нормативов. Выполнение менее 3-х нормативов оценивается как 0 баллов. Контрольные нормативы (мужчины) Оценка в баллах 5 4 3 2 1 Бег 100 метров (сек) 13,2 13,8 14,3 14,7 15,0 Бег 1000 метров (мин) 3,20 3,40 4,10 4,30 4,50 Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 15 11 7 5 3 Прыжки в длину с места (см) 240 225 210 200 190 Контрольные нормативы (женщины) Оценка в баллах 5 4 3 2 1 Бег 100 метров (сек) 16,0 16,6 17,9 18,5 19,5 Бег 1000 метров (мин) 4,30 4,50 5,20 5,40 6,00 Поднимание и опускание туловища из п. лёжа на спине, ноги закреплены, руки за головой (за 1 мин. кол-во раз) 45 40 35 30 20 Прыжки в длину с места (см) 180 170 160 150 140	
3	6	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий по теме 2	1,875	5 На методическом учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ). Результат выполненного МПЗ показывает уровень методической и теоретической подготовленности обучающегося, выражается в использовании полученных знаний на практических занятиях и физкультурно-спортивных практиках. Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Методическая подготовка", и составляет в шестом семестре – 1 задание. Выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов. 5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью; 2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме; 3. Ориентация в основном и	зачет

					дополнительном материале по теме; 4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса; 5.Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. 4. балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля; 2.Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма; 3. Дополнительный материал по изучаемой теме используется фрагментарно. 4.При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки; 5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний. 3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок и методов самоконтроля; 2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм; 3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля; 4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы; 5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по изучаемой теме. 2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок и методов самоконтроля; 2. Проявленные умения по	
--	--	--	--	--	--	--

					методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны; 3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях. 1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок и методов самоконтроля; 2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля. 3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие; 0 баллов - МПЗ не выполнено.	
4	6	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам 3,4,5	30	80 На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень физической подготовленности обучающегося в лыжных гонках, спортивных играх и выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, и является критерием оценки. Количество ДУТЗ по теме № 3 - 10 занятий, по теме № 4 - 5 занятий, по теме № 5 - 1 занятие. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание. По темам 3,4: 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 – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. По теме 5: 5 баллов – высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на высоком уровне, выполнены все технико-тактические индивидуальные и командные действия;	
--	--	--	--	--	--	--

					4 балла - высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на достаточном уровне, позволяющем решать поставленные задачи, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с небольшими ошибками; 3 балла - достаточно хорошая индивидуальная физическая подготовленность для решения поставленных задач, технические элементы спортивных игр выполнены с небольшими ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с грубыми ошибками; 2 балла - индивидуальная физическая подготовленность не позволяет решать поставленные задачи, технические элементы спортивных игр выполнены с грубыми ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия не выполнены; 1 балл - индивидуальная физическая подготовленность недостаточна, не выполнены технические элементы спортивных игр, технико-тактические индивидуальные и командные действия отсутствуют; 0 баллов - ДУТЗ не выполнено	
5	6	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10 Проводится в 6-м семестре по темам РПД 1,2,3,4.5 во внеучебное время. Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл. За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов.	зачет
6	6	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	-	15 Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях, и которые имеют средний рейтинг по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям больше или равный 60% . Студент	зачет

					представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Максимально возможная величина бонус- рейтинга +15 % +15 % за участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта; +10 % за участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд факультета по видам спорта; +8 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак; +6 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак; +5 % за участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения (факультета).	
7	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 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов. 5 баллов - 1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме; 2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу; 3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине; 5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. 4 балла - 1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2.Знание основ тренировки и самоподготовки; 3.Знание методов оценки двигательной	зачет

					подготовленности; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами. 3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2.Нет дополнений к изученному материалу; 3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами. 2 балла - 1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности; 3.Методические ошибки трактовки основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности. 1 балл - 1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок; 2.Отсутствуют формулировки определений, понятий. 3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовки; 4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена. Отвечая на вопросы билета, студент	
--	--	--	--	--	---	--

						демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине. 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. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. No 179). Зачтено: величина рейтинга обучающегося по дисциплине больше или равна 60 % Не зачтено: величина рейтинга обучающегося по дисциплине меньше 60 %.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ						
		1	2	3	4	5	6	7
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 проведения систематических занятий физической культурой	+	+	+	+	+	+	+

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. Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Д. А. Шатунов. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. — 127 с.
2. Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол) : учебно-методическое пособие / Ю. Н. Емельянова, И. Е. Коновалов, О. В. Матвиенко [и др.]. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. — 171 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Д. А. Шатунов. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. — 127 с.
2. Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол) : учебно-методическое пособие / Ю. Н. Емельянова, И. Е. Коновалов, О. В. Матвиенко [и др.]. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. — 171 с.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Севостьянов, Д. Ю. Обучение плаванию на занятиях физической культуры и спорта / Д. Ю. Севостьянов. — Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2011. — 2 с. : ил. + электрон. версия http://virtua.lib.susu.ru/cgi-bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def1112DEFAULT&searchid=H1&sourcесcreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&resid=1112
2	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Павленко, С. Н. Совершенствование технических приемов волейбола [Текст] / С. Н. Павленко. — Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2011. — 2 с. : ил. + электрон. версия http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000508908

			bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def 1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcесscreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&r
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол : учебно-м Липецкий ГПУ, 2017. — 119 с. — Текст : электронный // Лань : электро
4	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Стовба, И. Р. Лыжная подготовка для студентов основного отделения [Г т, Каф. Физ. воспитание ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Изда http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000526500 я7п bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def 1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcесscreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&r
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студ 2020. — 152 с. — ISBN 978-5-88814-921-8. — Текст : электронный // Л

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	101 (ДС)	Лыжный инвентарь, секундомер
Пересдача	101 (ДС)	Журналы учёта учебной работы, зачётные ведомости, протоколы сдачи контрольных нормативов, "Паспорт здоровья" студента, билеты с контрольными вопросами
Практические занятия и семинары	05 (УСК)	Дорожки для плавания, пенопластовые доски для рук. ног, секундомер
Самостоятельная работа студента	305 (ДС)	Учебно-методическая литература, учебный раздаточный материал
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Секундомер, беговые дорожки, сектор для прыжков, гимнастическая перекладина, коврики.
Практические занятия и семинары	1 Баскетбол.зал (ДС)	Залы по видам спорта, тренажёры, мячи, ракетки
Зачет, диф. зачет	101 (ДС)	Журналы учёта учебной работы, зачётные ведомости, протоколы сдачи контрольных нормативов, "Паспорт здоровья" студента