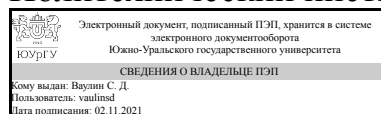


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Политехнический институт



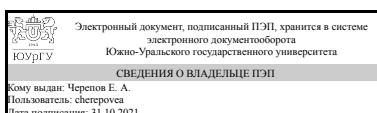
С. Д. Ваулин

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ЭД.1.01.01 Физическая культура и спорт  
для направления 15.03.03 Прикладная механика  
уровень бакалавр тип программы Академический бакалавриат  
профиль подготовки Прикладная механика, динамика и прочность машин  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

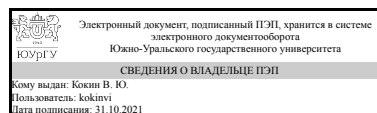
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 15.03.03 Прикладная механика, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.03.2015 № 220

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



Е. А. Черепов

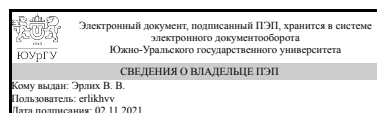
Разработчик программы,  
к.пед.н., доц., доцент (кн)



В. Ю. Кокин

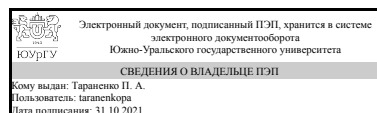
СОГЛАСОВАНО

Директор института  
разработчика  
д.биол.н., доц.



В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой  
Техническая механика  
к.техн.н., доц.



П. А. Тараненко

Челябинск

## **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 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: теоретический, практический и контрольный. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре. Содержит следующий перечень основных тем: - социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре; - социальные и биологические основы физической культуры; - здоровый образ и стиль жизни студентов; - психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры; - методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями; - общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. 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 самодеятельности 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 (ЗУНы)
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать:научно-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни
	Уметь:выбирать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни
	Владеть:средствами и методами физического воспитания с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Б.1.01 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.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	72	72	72	72	40
<i>Аудиторные занятия:</i>	288	64	64	64	64	32
Лекции (Л)	16	8	8	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	272	56	56	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	40	8	8	8	8	8

Подготовка к зачёту	40	8	8	8	8	8
Вид итогового 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	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики)	96	4	92	0
2	Методический практикум	14	0	14	0
3	Льжные гонки	44	4	40	0
4	Плавание	66	4	62	0
5	Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	68	4	64	0

### 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	"Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре"	2
2	1	«Социальные и биологические основы физической культуры».	2
3	3	«Здоровый образ и стиль жизни студентов"	2
4	3	«Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры"	2
5	4	«Самоконтроль за функциональным состоянием организма"	2
6	4	«Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе (часть 1)".	2
7	5	«Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе (часть 2)".	2
8	5	«Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями".	2

### 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
2-3	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта.	4
4-5	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции.	4
6-7	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции	4
8-9	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Сдача контрольных нормативов – бег на 100 и 1000 м,	4

		прыжок в дл. с места (для определения уровня физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников).	
10-11	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование.	4
12	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Кросс -2000 м.	2
13-14	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег переменной интенсивности до 3-х км.	4
15-16	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 3-х км.	4
51-52	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 100-150 м.	4
53-54	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 60 м.	4
55-56	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую и функциональную подготовленность в легкоатлетических и гимнастических упражнениях. Контрольные нормативы - бег на 100 и 1000 м, подтягивания -ю., подниман. тул. из пол. лёжа - д.	4
57-58	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта.	4
59-60	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции.	4
61-62	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование. Повторный бег на отрезках 60 м	4
63	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения. Тест К.Купера	2
64-65	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 200-600 м.	4
66-68	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий.	6
114-116	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий.	6
117-119	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Эстафетный бег.	6
120	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног.	2

		Специальные беговые упражнения. Тест К. Купера	
121-122	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта.	4
123-124	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование	4
125-126	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Специальные беговые упражнения, эстафетный бег.	4
1	2	Вводное занятие. Беседа "Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре".	2
28	2	Преодолеть дистанцию в беге на 2000 м. с ЧСС в диапазоне 130-155 уд/мин. (режим энергообеспечения – аэробный) в равномерном темпе. Зафиксировать в «Паспорте здоровья» показатели объективного и субъективного характера – частота дыхания, наличие или отсутствие потоотделения, самочувствие, окраска кожного покрова, время восстановления по ЧСС после бега и др.	2
39	2	Методика составления комплексов упражнений различной направленности, используемых в малых формах занятий и вводной части учебного занятия (общая разминка). Составить и провести с учебной группой комплексы упражнений: - утренняя гигиеническая гимнастика; - физкультминутки, физкультпаузы; - ОРУ (общеразвивающие упражнения) Кросс 2 км.	2
40	2	Оценить методические знания и умения при самоконтроле за функциональным состоянием организма. Выполнить комплекс упражнений силовой направленности, состоящий из 8-10 упражнений. Метод организации занятия - «по станциям». На каждой «станции» выполнить по два сета. Паузы отдыха между упражнениями и сетами регулировать по показателям ЧСС. Каждое следующее упражнение начинать при ЧСС = 110 уд/мин.	2
87	2	Выполнить 5-ти минутный Гарвардский степ-тест. Оценить по результатам теста уровень своего функционального состояния. Медленный бег 2 км.	2
88	2	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Провести учебно-тренировочное занятие по избранному виду спорта или системе физических упражнений	2
99	2	Провести учебно-тренировочное занятие по избранному виду спорта или системе физических упражнений с использованием показателей объективного и субъективного характера по выбору с направленностью: - гигиенической; - рекреационной; - спортивной.	2
29	3	Лыжные гонки. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок.	2
30	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
31-33	3	Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах.	6
34	3	Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах.	2
35-36	3	Лыжные гонки. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом.	4
37-38	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж.-5 км, жен.-3 км.	4

89	3	Лыжные гонки. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок	2
90-91	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	4
92-93	3	Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом	4
94-96	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью.	6
97-98	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж-5 км, жен.-3 км	4
22	4	Плавание. Специальные упражнения на суше и на воде.	2
23-24	4	Плавание. Кроль на груди (положение тела, движения рук, ног).	4
25-26	4	Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений)	4
27	4	Плавание. Кроль на груди (прохождение отрезков 5x50 м)	2
46	4	Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений).	2
47-48	4	Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений)	4
49-50	4	Плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты.	4
78-80	4	Плавание. Брасс (положение тела, движения рук и ног).	6
81-83	4	Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений). Повороты	6
84-86	4	Плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты	6
100	4	Плавание. Специальные упражнения на суше и на воде	2
101	4	Плавание. Кроль на спине (положение тела, движения рук, ног). Повороты	2
102-103	4	Плавание. Кроль на спине (дыхание, общая координация движений)	4
104	4	Плавание. Кроль на спине (положение тела, движения рук и ног).	2
131-133	4	Плавание. Комплексное плавание - 500 м	6
134-135	4	Комплексное плавание. Прохождение отрезков 4x50 м. повторным методом.	4
136	4	Плавание. Выполнение контрольного норматива на дистанции 50 м.	2
17	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.	2
18-19	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча).	4
20-21	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча. ). Двусторонняя игра.	4
41	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча. ). Двусторонняя игра.	2
42-43	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
44-45	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
69-70	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча. ). Двусторонняя игра	4
71-72	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
73-74	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
75-77	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	6
105-107	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча. ). Двусторонняя игра	6
108-110	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	6
111-113	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	6

127-129	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча. ). Двусторонняя игра	6
130	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	2

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС		
Вид работы и содержание задания	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)	Кол-во часов
Домашнее задание - изучение темы «Социальные и биологические основы физической культуры».	ЭУМД, доп. лит. 5, с. 8-43; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109	4
Домашнее задание - изучение темы «Здоровый образ и стиль жизни студентов»	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 44-59;	3
Домашнее задание - Компьютерное тестирование по теме "Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре"	ЭУМД, доп. лит. 5, с. 8-14; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 1, с. 5-26; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 24, с. 436--468	1
Домашнее задание - изучение темы "Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре"	ЭУМД, доп. лит. 5, с. 8-14; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 1, с. 5-26	5
Домашнее задание - Компьютерное тестирование по теме «Социальные и биологические основы физической культуры».	ЭУМД, доп. лит. 5, с. 8-43; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 82-84, 58-59, 76-81; ЭУМД, уч. мет. пос. 4, с. 16-21	1
Домашнее задание -1.Оценить динамику общей физической подготовленности на период с 1-го по 4-й семестр. Сравнить с показателями по семестрам в «Паспорте здоровья». 2. Составить план-конспект учебного занятия (вводная, основная, подготовительная части) по избранному виду спорта или системе физических упражнений	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 24, с. 436--468; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 8, с. 143--147	3
Домашнее задание - 1. Оценить своё физическое развитие и тип телосложения (антропометрический метод – метод индексов Кетле, Брока, формула Бернгарда, ИМТ). 2. Сравнить с табличными данными и зафиксировать индивидуальный уровень физического развития. 3. Составить программу тренировочного учебного занятия оздоровительной направленности по теме «Оздоровительная ходьба и бег на 3 км.), руководствуясь следующими методическими принципами: -	ЭУМД, уч. мет. пос. 4, с. 31-39	4



постепенного повышения тренировочной нагрузки; - индивидуализации.		
Домашнее задание - 1.Оценить свою двигательную активность за неделю (только физкультурно-спортивная деятельность) по следующим критериям: по количеству затраченного времени (в часах), по преодолеваемому расстоянию (количеству тысяч шагов), по затратам энергии (ккал.); 2. Определить свои суточные энергозатраты (использовать таблицы по видам деятельности + расчёт основного обмена веществ). Определить калорийность своего суточного рациона (использовать таблицы по видам продуктов).	ЭУМД, доп. лит. 5, с. 82-84, 58-59, 76-81; ЭУМД, уч. мет. пос. 4, с. 16-21	3
Домашнее задание - Компьютерное тестирование по теме «Здоровый образ и стиль жизни студентов»	ЭУМД, уч. мет. пос. 4, с. 31-39; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 44-59;	1
Домашнее задание - Компьютерное тестирование по теме «Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры»	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 125-133;	1
Домашнее задание - изучение темы «Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры»	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174	4
Домашнее задание - 1. Оценить свою работоспособность по субъективным показателям (ощущениям). 2. Оценить свою работоспособность по объективным показателям (ЧСС в покое, ортостатическая и клиностатическая пробы).	ЭУМД, доп. лит. 5, с. 125-133;	3
Домашнее задание - Компьютерное тестирование по теме «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе»	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 60-74; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 24, с. 436--468; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 8, с. 143--147	1
Домашнее задание - изучение темы «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе»	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 60-74;	4
Домашнее задание - 1.Оценить свою физическую подготовленность (по результатам выполненных в сентябре контрольных нормативов – скоростно-силовые способности: бег на 100 м., прыжок в дл. с места; выносливость: бег на 1000 м.). 2. Сравнить с табличными данными и зафиксировать индивидуальный уровень физической подготовленности по следующим группам	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 24, с. 436--468	2

– «очень низкий». «низкий», «ниже среднего», «средний», «выше среднего», «высокий», «очень высокий».		
--	--	--

## 6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Творческие задания	Практические занятия и семинары	На методико-практических занятиях выполняются творческие задания при организации работы в малых группах (например, методы оценки и коррекции осанки и телосложения).	12
Разбор конкретных ситуаций: - ситуации выбора; - ситуации опровержения	Практические занятия и семинары	Например, при изучении темы 2 практического раздела при обучении бегу с низкого старта преподаватель контролирует лишь время, а обучаемый сам выбирает оптимальное положение в стартовых колодках, и убеждается на практике в правильности или неправильности своего решения. Подобные приёмы используются при изучении всех тем практического раздела	16
Уроки взаимообучения Формы занятий: - организационно-деятельностные; - ролевые	Практические занятия и семинары	Каждый студент может выступать в роли преподавателя и проводит вводную часть урока (разминку) при изучении тем с 1 по 5 практического раздела.	12
Использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук	Практические занятия и семинары	Использование знаний по физике, анатомии, биологии и других наук (понятий «траектория», «инерция», «ускорение», аэробное и анаэробное энергообеспечение и др.) при изучении практического раздела по темам 1-5. Например, перед студентом ставится проблема – если выполнять какое-либо упражнение в режиме анаэробного энергообеспечения, то через какой промежуток времени произойдёт снижение её эффективности?	12
Коллективные и групповые формы работы: - создание ситуации успеха при условии свободного выбора заданий удовлетворяет желание быть значимой личностью; - создание ситуации взаимопомощи, сопереживания, поиск контактов и сотрудничества, заинтересованность результатами коллективной работы	Практические занятия и семинары	Например, при изучении темы 5 («Спортивные игры») практического раздела создаётся ситуация успеха при условии свободного выбора заданий, что удовлетворяет желание быть значимой личностью (амплуа нападающего, защитника, вратаря).	34
Другое: Внеаудиторные	Практические	Соревнования по видам спорта и	14

интерактивные методы обучения:	занятия и семинары	судейство этих соревнований с участием студентов /студентами/	
--------------------------------	--------------------	---	--

## Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: В НИЦ ИСТиС проводятся научные исследования по выявлению уровня состояния кардиореспираторной системы студентов в различные периоды учебного года, результаты которых используются при определении индивидуальных физических нагрузок разной мощности в учебных занятиях по дисциплине "Физическая культура и спорт".

## 7. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУНы	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики)	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме РПД № 1. 2. Выполнение контрольных нормативов по ОФП	1. Выполнить специальные легкоатлетические беговые и прыжковые упражнения; 2. Выполнить общеразвивающие (О.Р.У) гимнастические упражнения в комплексе – силовые, скоростные, координационные, на проявления гибкости; 3. Продемонстрировать технику низкого и высокого старта; 4. Продемонстрировать технику «выбегания» из положения низкого и высокого старта; 5. Продемонстрировать технику бега на короткие дистанции -30, 60 и 100 м. 6. Продемонстрировать технику финиширования в беге на короткие дистанции; 7. Продемонстрировать умение преодолевать средние дистанции (2 и 3 км) в равномерном темпе; 8. Продемонстрировать умение преодолевать средние дистанции (2 и 3 км) в переменном темпе («фартлек»); 9. Продемонстрировать умение преодолевать средние дистанции (2 и 3 км) в равномерном темпе по пересечённой местности и с преодолением естественных

			<p>препятствий; 10.</p> <p>Продemonстрировать умения выполнять силовые упражнения с собственной «массой» тела на гимнастических снарядах – скамьях, перекладине, консольных брусьях, «шведской» стенке и др. 11.</p> <p>Продemonстрировать умения выполнять силовые упражнения на тренажерах различного типа – маятникового, блочного, пневмо- и со «свободными» весами – гирями, гантелями, дисками, штангой.</p>
<p>Методический практикум</p>	<p>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Выполнение методико-практических заданий (МПЗ)</p>	<p>1. Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре.</p> <p>2. Социальные и биологические основы физической культуры. Методы организации индивидуальных занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.</p> <p>3. Здоровый образ и стиль жизни студентов. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</p> <p>4. Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры. Методы самооценки работоспособности, утомления, усталости, регулирования психоэмоционального состояния, мышечной релаксации.</p> <p>5. Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями: Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д.</p>

			6.Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе: Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
Лыжные гонки	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме РПД № 3.	1. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах: - выполнение одновременных ходов - безшажный, одношажный, двухшажный, четырёхшажный; - выполнение попеременного двухшажного хода; - выполнение упражнения «коньковым» ходом; - выполнение упражнения «спуск с горы»; - выполнение упражнения «подъём в гору» «лесенкой», «ёлочкой»; - выполнение упражнения «повороты» «переступанием», «полу-плугом»; - выполнение упражнения «торможение», «плугом», «полу-плугом»; - преодолеть дистанцию в равномерном темпе; - преодолеть дистанцию в переменном темпе; 2. Преодолеть дистанцию 3 км (жен), 5 км (муж) с рациональным использованием различных ходов в зависимости от рельефа местности.
Плавание	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме РПД № 4. 2.Выполнение контрольных нормативов по плаванию	1.Продемонстрировать двигательные умения и навыки в плавании: - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение «выдох в воду и вдох под левую или правую руку» в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение «старт с бортика бассейна, со стартовой «тумбы»; - выполнить упражнение «поворот» боком, сальто; - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании кролем на спине; -

			<p>выполнить упражнение «старт из воды» в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании брассом; - выполнить упражнение «выдох в воду и вдох» в плавании брассом; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании брассом; 2. Проплыть дистанцию 50 м: - брассом в равномерном и переменном темпе; - кролем на спине в равномерном и переменном темпе; - кролем на груди в равномерном и переменном темпе. 3. Проплыть дистанцию 150 м с использованием изученных стилей в плавании (комплексное плавание).</p>
<p>Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)</p>	<p>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>1. Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме РПД № 5</p>	<p>1.Продемонстрировать двигательные умения и навыки в спортивных играх: - баскетболе и футболе – ведение и передачи мяча, удары по мячу и броски мяча; - волейболе – подачи и передачи мяча, удары по мячу 2. Продемонстрировать технико-тактические действия в спортивных играх: - баскетболе и футболе – «заслоны», командный и индивидуальный «прессинг», игра в защите, игра в нападении; - волейболе – постановка «блока», командная игра в защите и нападении</p>
<p>Все разделы</p>	<p>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Компьютерное тестирование</p>	<p>1.Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре: - нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и её организация в высшем учебном заведении; - гуманизация и гуманитаризация образовательного процесса по физической культуре; - культурологические основания образовательного процесса; - студент в личностно-ориентированном образовательном процессе; - ценности образования по физической культуре; - физическая культура студента и её качественное развитие; -</p>

			<p>качественные характеристики результативности образовательного процесса по физической культуре.</p> <p>2. Социальные и биологические основы физической культуры: - социальные основы физической культуры; - естественно-научные основы жизнедеятельности; - физиологические основы физической культуры; - физиологические механизмы развития физических качеств; - физиологические механизмы формирования и совершенствования двигательных навыков; - спортивная работоспособность и её изменения; - физиологическая характеристика процессов утомления и восстановления; - физиологические показатели тренированности; - физиологические особенности занятий женщин спортом; - физиологические принципы спортивной тренировки; - адаптация организма к факторам внешней среды; - двигательная активность в повышении резистентности организма</p> <p>3. Здоровый образ и стиль жизни студентов: - понятие «здоровье», его содержательные характеристики; - сходство и различие понятий «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни»; - здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека; - здоровый образ жизни и его составляющие.</p> <p>4. Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры: - влияние на образовательный процесс объективных и субъективных факторов; - работоспособность студента и факторы её определяющие; - закономерные изменения работоспособности студентов в процессе обучения; - средства физической культуры в регулировании</p>
--	--	--	--

			<p>психоэмоционального и функционального состояний студента. 5.Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями: - мотивация и направленность самостоятельных занятий студентов; - выбор систем физических упражнений и видов спорта для самостоятельных занятий; - организация самостоятельных занятий; - профилактика травматизма в самостоятельных занятиях; - гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий; - врачебный контроль и самоконтроль на самостоятельных занятиях. 6.Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе: - физическое воспитание; - физические качества и их воспитание; - спортивная подготовка студентов в образовательном процессе; - основные средства и методы спортивной тренировки, её планирование и построение; - спортивные соревнования и их разновидности.</p>
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачёт	Сумма контрольно-рейтинговых мероприятий - (Выполнение учебно-тренировочных заданий по темам РПД №№ 1,2,3,4,5 в каждом семестре (60%) + Выполнение контрольных нормативов в каждом семестре (30%) + Компьютерное тестирование (демонстрация теоретических и методико-практических знаний) в каждом семестре - (10%) - (с учётом бонуса в каждом семестре)
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и	Опрос по темам лекций №№	1.Социокультурное развитие личности студента в



	<p>средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>1,2.3.4.5,6</p>	<p>образовательном процессе по физической культуре: - нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и её организация в высшем учебном заведении; - гуманизация и гуманитаризация образовательного процесса по физической культуре; - культурологические основания образовательного процесса; - студент в личностно-ориентированном образовательном процессе; - ценности образования по физической культуре; - физическая культура студента и её качественное развитие; - качественные характеристики результативности образовательного процесса по физической культуре.</p> <p>2. Социальные и биологические основы физической культуры: - социальные основы физической культуры; - естественно-научные основы жизнедеятельности; - физиологические основы физической культуры; - физиологические механизмы развития физических качеств; - физиологические механизмы формирования и совершенствования двигательных навыков; - спортивная работоспособность и её изменения; - физиологическая характеристика процессов утомления и восстановления; - физиологические показатели тренированности; - физиологические особенности занятий женщин спортом; - физиологические принципы спортивной тренировки; - адаптация организма к факторам внешней среды; - двигательная активность в повышении резистентности организма</p> <p>3. Здоровый образ и стиль жизни студентов: - понятие «здоровье», его содержательные характеристики; - сходство и различие понятий «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни»; - здоровье в иерархии</p>
--	--	--------------------	--

			<p>потребностей и ценностей культурного человека; - здоровый образ жизни и его составляющие.</p> <p>4. Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние на образовательный процесс объективных и субъективных факторов; - работоспособность студента и факторы её определяющие; - закономерные изменения работоспособности студентов в процессе обучения; - средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояний студента.</li> </ul> <p>5. Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивация и направленность самостоятельных занятий студентов; - выбор систем физических упражнений и видов спорта для самостоятельных занятий; - организация самостоятельных занятий; - профилактика травматизма в самостоятельных занятиях; - гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий; - врачебный контроль и самоконтроль на самостоятельных занятиях.</li> </ul> <p>6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическое воспитание; - физические качества и их воспитание; - спортивная подготовка студентов в образовательном процессе; - основные средства и методы спортивной тренировки, её планирование и построение; - спортивные соревнования и их разновидности.</li> </ul>
--	--	--	--

## 7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
1. Выполнение двигательных	На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить	Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60%

<p>учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме РПД № 1. 2.Выполнение контрольных нормативов по ОФП</p>	<p>двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет в 1-м семестре – 15 заданий, во 2-м - 4, в 3-м - 12, в 4-м - 7, в 5 - м - 4. 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 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</p>	<p>Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>
--	---	--

	<p>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. Максимальное количество баллов в 1-м семестре = 75, во 2-м - 20, в 3-м - 60, в 4-м - 35, в 5-м - 20. Весовой коэффициент мероприятия = 60% Выполнение контрольных нормативов В первом семестре на 8 и 9-м учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения исходного уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 8-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), прыжки в дл. с места (юн; дев). На 9-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). Во 2-м семестре на 55 - м и 56 - м учебном занятии выполняют те же самые нормативы. но с целью определения достигнутого уровня физической подготовленности на конец учебного года. В 3-м и 4-м семестрах студенты выполняют тест К.Купера на 63-м и 120-м учебном занятии для определения уровня аэробных возможностей. За каждый выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов. По сумме 3-х нормативов определяется итоговый балл в первом и втором семестрах. При сдаче менее 3-х нормативов сумма баллов не учитывается = 0 Максимальное количество баллов = 15. В 3-м и 4-м семестрах максимальный балл = 5 Весовой коэффициент мероприятия = 30%</p>	
Выполнение	На учебных занятиях №№	Зачтено: рейтинг обучающего за

<p>методико-практических заданий (МПЗ)</p>	<p>1,28,39,40,87,88,99 студентам предлагается выполнить одно методико-практическое задание (МПЗ) в каждом. Выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов. 5 баллов - 1. Знание основ методики тренировки в физическом воспитании 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 дополнительном материале по изучаемой теме; 4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса ФВ; 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 физическом воспитании 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 в занятиях по физической культуре и спорту. 3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля; 2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма; 3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля; 4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не</p>	<p>мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>
--	--	---

	<p>позволяют логически связать программный материал изучаемой темы; 5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме. 2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в физическом воспитании 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 по физической культуре и спорту. 1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля; 2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля. 3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по физической культуре и спорту; Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Методический практикум", и составляет за 5 семестров – 7 заданий. Максимальное количество баллов за 5-ть семестров = 35. Весовой коэффициент мероприятия – 60%</p>	
<p>1. Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме РПД № 3.</p>	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по лыжным гонкам, преодолевая определённую дистанцию с использованием различных видов ходов (одновременный безшажный, одношажный, двушажный, четырёхшажный; попеременный двухшажный; «коньковый»), а также спусков с горы и подъёмов («ёлочкой», «лесенкой»), поворотов и торможений («плугом», полуплугом»). Количество ДУТЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД– и составляет во втором семестре - 10 заданий (по 2 часа на каждое задание), в четвёртом – 10.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>

Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5-ти 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 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

	<p>(прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов за 2 -й и 4-й семестры = 100. Весовой коэффициент мероприятия = 60%</p>	
<p>1. Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме РПД № 4. 2. Выполнение контрольных нормативов по плаванию</p>	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) с использованием различных стилей плавания – «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «комплексное» плавание. Студенту ставятся задачи, как правило, сначала технические (движение рук и ног, постановка вдоха и выдоха в воду, работа ног, общая координация движений, поворот и отталкивание от стенки бассейна, старт из воды и прыжком со стартовой тумбы), а потом тактические и физические. Количество ДУТЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД– и составляет в первом семестре - 6 заданий (по 2 часа на каждое задание), во втором – 5, в третьем – 9; в четвёртом – 5, пятом - 6 Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5-ти 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 соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>



	<p>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. Максимальное количество баллов в 1-м семестре = 30, во 2-м - 25, в 3-м - 45, в 4-м - 25, в 5-м - 30. Весовой коэффициент мероприятия = 60% Выполнение контрольного норматива. На 136 -м учебном занятии студенты выполняют контрольный норматив по плаванию. Максимальный балл = 5. Весовой коэффициент мероприятия = 30%</p>	
<p>1. Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме РПД № 5</p>	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по различным игровым видам спорта – футбол, волейбол, баскетбол. После того, как преподаватель определит в каком амплуа (роли) будет выступать игрок, студенту ставят игровую задачу,</p>	<p>Зачтено: Зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>

которую он будет решать в процессе двусторонней игры. При заменах игрока и в перерывах действия игрока корректируются, либо уточняются. Задачи представляют из себя технико-тактические приёмы и действия команды в защите и нападении. Также задачи могут ставиться студенту индивидуально как технические, так и тактические. Количество ДУТЗ соответствует объёму изучаемого раздела дисциплины, определённому РПД– и составляет в первом семестре - 5 заданий (по 2 часа на каждое задание), во втором – 5, третьем – 9, четвёртом – 9, пятом - 4. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5-ти баллов. 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; невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов в

	1-м семестре = 25, во 2-м - 25, в 3-м - 45, в 4-м - 45, в 5-м - 20. Весовой коэффициент мероприятия =60%	
Бонус	Начисляются за участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Бонусные баллы засчитываются только в том случае, если рейтинг студента, полученный по результатам текущего контроля, равен или больше 60% (см. прикрепленный файл)	Зачтено: 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях +5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд по видам спорта + 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта + 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения )+ 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения) + 8 баллов.  Не зачтено: Отсутствие мероприятий
Зачёт	$R_d = R_{тек} + R_b$ ; где $R_{тек}$ определяется как средний рейтинг обучающегося по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям с учётом их сложности (веса.), $R_b$ - бонусные баллы за участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60%  Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%
Компьютерное тестирование	Компьютерное тестирование. Оценивается уровень теоретических и методико-практических знаний и проводится дистанционно во внеучебное время в разделе СРС. Тест состоит из 10 тестовых заданий в каждом семестре (всего 50), позволяющих оценить степень поэтапного формирования компетенций. Максимальное количество баллов в каждом семестре =10. Весовой коэффициент мероприятия = 10%	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%
Зачёт	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	Отлично: 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

	<p>оценка – 5 баллов. 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.</p>	<p>дисциплине «Физическая культура и спорт»;</p> <p>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</p> <p>Хорошо: 1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;</p> <p>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;</p> <p>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;</p> <p>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;</p> <p>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.</p> <p>Удовлетворительно:</p> <p>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;</p> <p>2.Нет дополнений к изученному материалу;</p> <p>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</p> <p>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;</p> <p>5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.</p> <p>Неудовлетворительно:</p> <p>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;</p> <p>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;</p> <p>3.Методические ошибки трактовки основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</p>
Опрос по темам	В 1-м семестре проводится	Зачтено: рейтинг обучающегося за

<p>лекций №№ 1,2,3,4,5,6</p>	<p>лекционный курс по темам 1,2,3. Во 2-м - по темам 4,5,6. По окончании каждой лекции проводится письменный опрос студентов по пройденной теме. Количество лекционных тем соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет 4 лекции в 1-м семестре и 4 лекции - во 2-м семестре.</p> <p>Ответы на каждой лекции (письменный опрос) оцениваются по 5-ти балльной системе. 5 баллов -</p> <p>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 «Физическая культура и спорт»; 5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. 4 балла -</p> <p>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2.Знание основ тренировки и самоподготовки; 3.Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;</p> <p>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами. 3 балла -</p> <p>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 -</p> <p>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их</p>	<p>мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающего за мероприятие менее 60%</p>
----------------------------------	--	---

	<p>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 самоподготовке; 4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена. Максимальное количество баллов за два семестра = 40. Весовой коэффициент мероприятия = 60%</p>	
--	---	--

### 7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
<p>1. Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме РПД № 1. 2.Выполнение контрольных нормативов по ОФП</p>	<p>1.Выполнить специальные легкоатлетические беговые и прыжковые упражнения; 2. Выполнить общеразвивающие (О.Р.У) гимнастические упражнения в комплексе – силовые, скоростные, координационные, на проявления гибкости; 3. Продемонстрировать технику низкого и высокого старта; 4. Продемонстрировать технику «выбегания» из положения низкого и высокого старта; 5. Продемонстрировать технику бега на короткие дистанции -30, 60 и 100 м. 6. Продемонстрировать технику финиширования в беге на короткие дистанции; 7. Продемонстрировать умение преодолевать средние дистанции (2 и 3 км) в равномерном темпе; 8. Продемонстрировать умение преодолевать средние дистанции (2 и 3 км) в переменном темпе («фартлек»); 9. Продемонстрировать умение преодолевать средние дистанции (2 и 3 км) в равномерном темпе по пересечённой местности и с преодолением естественных препятствий; 10. Продемонстрировать умения выполнять силовые упражнения с собственной «массой» тела на гимнастических снарядах – скамьях, перекладине, консольных брусьях, «шведской» стенке и др. 11. Продемонстрировать умения выполнять силовые упражнения на тренажёрах различного типа – маятникового, блочного, пневмо- и со «свободными» весами – гириями, гантелями, дисками, штангой. Контрольные нормативы 1-2 курсы (лёгкая атлетика, гимнастика.doc; Тест Купера.DOCX</p>
<p>Выполнение методико-практических заданий (МПЗ)</p>	<p>1.Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре.</p>

	<p>2. Социальные и биологические основы физической культуры. Методы организации индивидуальных занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью</p> <p>Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.</p> <p>3. Здоровый образ и стиль жизни студентов. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</p> <p>4. Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры. Методы самооценки работоспособности, утомления, усталости, регулирования психоэмоционального состояния, мышечной релаксации.</p> <p>5. Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями: Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д.</p> <p>6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе: Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Контрольные вопросы по разделу РПД № 2 - 2 семестр.DOCX;  Контрольные вопросы по разделу РПД № 2 - 4 семестр.DOCX;  Контрольные вопросы по разделу РПД № 2 - 1 семестр.DOCX;  Контрольные вопросы по разделу РПД № 2 - 3 семестр.DOCX</p>
<p>1. Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме РПД № 3.</p>	<p>1. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах: - выполнение одновременных ходов - безшажный, одношажный, двухшажный, четырёхшажный; - выполнение попеременного двухшажного хода; - выполнение упражнения «коньковым» ходом; - выполнение упражнения «спуск с горы»; - выполнение упражнения «подъём в гору» «лесенкой», «ёлочкой»; - выполнение упражнения «повороты» «переступанием», «полу-плугом»; - выполнение упражнения «торможение», «плугом», «полу-плугом»; - преодолеть дистанцию в равномерном темпе; - преодолеть дистанцию в переменном темпе; 2. Преодолеть дистанцию 3 км (жен), 5 км (муж) с рациональным использованием различных ходов в зависимости от рельефа местности.</p> <p>Контрольные нормативы 1-2 курсы - лыжи.doc</p>
<p>1. Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме РПД № 4.  2. Выполнение контрольных нормативов по плаванию</p>	<p>1. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в плавании: - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение «выдох в воду и вдох под левую или правую руку» в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании кролем на груди; - выполнить упражнение «старт с бортика бассейна, со стартовой «тумбы»; - выполнить упражнение «поворот» боком, сальто; - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение «старт из</p>

	<p>воды» в плавании кролем на спине; - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании брассом; - выполнить упражнение «выдох в воду и вдох» в плавании брассом; - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании брассом; 2. Проплыть дистанцию 50 м: - брассом в равномерном и переменном темпе; - кролем на спине в равномерном и переменном темпе; - кролем на груди в равномерном и переменном темпе. 3. Проплыть дистанцию 150 м с использованием изученных стилей в плавании (комплексное плавание).</p> <p>Типовые учебно-тренировочные задачи -плавание.docx; Контрольные нормативы 1-5 семестры - плавание.doc</p>
1. Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме РПД № 5	<p>1.Продемонстрировать двигательные умения и навыки в спортивных играх: - баскетболе и футболе – ведение и передачи мяча, удары по мячу и броски мяча; - волейболе – подачи и передачи мяча, удары по мячу 2. Продемонстрировать технико-тактические действия в спортивных играх: - баскетболе и футболе – «заслоны», командный и индивидуальный «прессинг», игра в защите, игра в нападении; - волейболе – постановка «блока», командная игра в защите и нападении</p> <p>Типовые учебно-тренировочные задачи по разделу № 5 РПД - сп. игры..DOCX</p>
Бонус	<p>Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях</p> <p>Перечень мероприятий для начисления баллов ( Бонус).DOCX</p>
Зачёт	<p>Сумма контрольно-рейтинговых мероприятий - (Выполнение учебно-тренировочных заданий по темам РПД №№ 1,2,3,4,5 в каждом семестре (60%) + Выполнение контрольных нормативов в каждом семестре (30%) + Компьютерное тестирование (демонстрация теоретических и методико-практических знаний) в каждом семестре - (10%) - (с учётом бонуса в каждом семестре)</p> <p>Контрольные вопросы к промежуточной аттестации в 1-5 семестрах.doc</p>
Компьютерное тестирование	<p>1.Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и её организация в высшем учебном заведении;</li> <li>- гуманизация и гуманитаризация образовательного процесса по физической культуре;</li> <li>- культурологические основания образовательного процесса;</li> <li>- студент в личностно-ориентированном образовательном процессе;</li> <li>- ценности образования по физической культуре;</li> <li>- физическая культура студента и её качественное развитие;</li> <li>- качественные характеристики результативности образовательного процесса по физической культуре.</li> </ul> <p>2.Социальные и биологические основы физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социальные основы физической культуры;</li> <li>- естественно-научные основы жизнедеятельности;</li> <li>- физиологические основы физической культуры;</li> <li>- физиологические механизмы развития физических качеств;</li> <li>- физиологические механизмы формирования и совершенствования двигательных навыков;</li> <li>- спортивная работоспособность и её изменения;</li> <li>- физиологическая характеристика процессов утомления и восстановления;</li> <li>- физиологические показатели тренированности;</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологические особенности занятий женщин спортом;</li> <li>- физиологические принципы спортивной тренировки;</li> <li>- адаптация организма к факторам внешней среды;</li> <li>- двигательная активность в повышении резистентности организма</li> </ul> <p>3. Здоровый образ и стиль жизни студентов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие «здоровье», его содержательные характеристики;</li> <li>- сходство и различие понятий «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни»;</li> <li>- здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека;</li> <li>- здоровый образ жизни и его составляющие.</li> </ul> <p>4. Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние на образовательный процесс объективных и субъективных факторов;</li> <li>- работоспособность студента и факторы её определяющие;</li> <li>- закономерные изменения работоспособности студентов в процессе обучения;</li> <li>- средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояний студента.</li> </ul> <p>5. Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивация и направленность самостоятельных занятий студентов;</li> <li>- выбор систем физических упражнений и видов спорта для самостоятельных занятий;</li> <li>- организация самостоятельных занятий;</li> <li>- профилактика травматизма в самостоятельных занятиях;</li> <li>- гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий;</li> <li>- врачебный контроль и самоконтроль на самостоятельных занятиях.</li> </ul> <p>6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическое воспитание;</li> <li>- физические качества и их воспитание;</li> <li>- спортивная подготовка студентов в образовательном процессе;</li> <li>- основные средства и методы спортивной тренировки, её планирование и построение;</li> <li>- спортивные соревнования и их разновидности.</li> </ul> <p>ТЗ-1 семестр-вопросы.docx; ТЗ-5 семестр -ФВиЗ.docx; ТЗ-2 семестр-ФВиЗ.docx; ТЗ-3 семестр - ФВиЗ.docx; ТЗ-4 семестр - ФВиЗ.docx</p>
Зачёт	<p>1. Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре: - нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и её организация в высшем учебном заведении; - гуманизация и гуманитаризация образовательного процесса по физической культуре; - культурологические основания образовательного процесса; - студент в личностно-ориентированном образовательном процессе; - ценности образования по физической культуре; - физическая культура студента и её качественное развитие; - качественные характеристики результативности образовательного процесса по физической</p>

	<p>культуре. 2.Социальные и биологические основы физической культуры: - социальные основы физической культуры; - естественно-научные основы жизнедеятельности; - физиологические основы физической культуры; - физиологические механизмы развития физических качеств; - физиологические механизмы формирования и совершенствования двигательных навыков; - спортивная работоспособность и её изменения; - физиологическая характеристика процессов утомления и восстановления; - физиологические показатели тренированности; - физиологические особенности занятий женщин спортом; - физиологические принципы спортивной тренировки; - адаптация организма к факторам внешней среды; - двигательная активность в повышении резистентности организма 3.Здоровый образ и стиль жизни студентов: - понятие «здоровье», его содержательные характеристики; - сходство и различие понятий «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни»; - здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека; - здоровый образ жизни и его составляющие.</p> <p>4.Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры: - влияние на образовательный процесс объективных и субъективных факторов; - работоспособность студента и факторы её определяющие; - закономерные изменения работоспособности студентов в процессе обучения; - средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояний студента. 5.Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями: - мотивация и направленность самостоятельных занятий студентов; - выбор систем физических упражнений и видов спорта для самостоятельных занятий; - организация самостоятельных занятий; - профилактика травматизма в самостоятельных занятиях; - гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий; - врачебный контроль и самоконтроль на самостоятельных занятиях. 6.Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе: - физическое воспитание; - физические качества и их воспитание; - спортивная подготовка студентов в образовательном процессе; - основные средства и методы спортивной тренировки, её планирование и построение; - спортивные соревнования и их разновидности.</p> <p>Контрольные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации.doc</p>
<p>Опрос по темам лекций №№ 1,2.3.4.5,6</p>	<p>1.Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и её организация в высшем учебном заведении;</li> <li>- гуманизация и гуманитаризация образовательного процесса по физической культуре;</li> <li>- культурологические основания образовательного процесса;</li> <li>- студент в личностно-ориентированном образовательном процессе;</li> <li>- ценности образования по физической культуре;</li> <li>- физическая культура студента и её качественное развитие;</li> <li>- качественные характеристики результативности образовательного процесса по физической культуре.</li> </ul>

<p>2. Социальные и биологические основы физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социальные основы физической культуры;</li> <li>- естественно-научные основы жизнедеятельности;</li> <li>- физиологические основы физической культуры;</li> <li>- физиологические механизмы развития физических качеств;</li> <li>- физиологические механизмы формирования и совершенствования двигательных навыков;</li> <li>- спортивная работоспособность и её изменения;</li> <li>- физиологическая характеристика процессов утомления и восстановления;</li> <li>- физиологические показатели тренированности;</li> <li>- физиологические особенности занятий женщин спортом;</li> <li>- физиологические принципы спортивной тренировки;</li> <li>- адаптация организма к факторам внешней среды;</li> <li>- двигательная активность в повышении резистентности организма</li> </ul> <p>3. Здоровый образ и стиль жизни студентов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие «здоровье», его содержательные характеристики;</li> <li>- сходство и различие понятий «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни»;</li> <li>- здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека;</li> <li>- здоровый образ жизни и его составляющие.</li> </ul> <p>4. Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние на образовательный процесс объективных и субъективных факторов;</li> <li>- работоспособность студента и факторы её определяющие;</li> <li>- закономерные изменения работоспособности студентов в процессе обучения;</li> <li>- средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояний студента.</li> </ul> <p>5. Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивация и направленность самостоятельных занятий студентов;</li> <li>- выбор систем физических упражнений и видов спорта для самостоятельных занятий;</li> <li>- организация самостоятельных занятий;</li> <li>- профилактика травматизма в самостоятельных занятиях;</li> <li>- гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий;</li> <li>- врачебный контроль и самоконтроль на самостоятельных занятиях.</li> </ul> <p>6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическое воспитание;</li> <li>- физические качества и их воспитание;</li> <li>- спортивная подготовка студентов в образовательном процессе;</li> <li>- основные средства и методы спортивной тренировки, её планирование и построение;</li> <li>- спортивные соревнования и их разновидности.</li> </ul>
--

## 8. 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. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол : учебно-методическое пособие / составители В. В. Чеботарев, А. В. Чеботарев. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2017. — 119 с.
3. Васельцова, И. А. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / И. А. Васельцова. — Самара : СамГУПС, 2015. — 87 с.
4. 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. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол : учебно-методическое пособие / составители В. В. Чеботарев, А. В. Чеботарев. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2017. — 119 с.
3. Васельцова, И. А. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / И. А. Васельцова. — Самара : СамГУПС, 2015. — 87 с.
4. 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	Дополнительная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Стовба, И. Р. Развитие физических качеств у студентов [Текст] : учеб. пособие / И. Р. Стовба ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2011. — 111 с. : ил. — Текст : электронный. — URL: <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000532917">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000532917</a> Обращение к ресурсу: <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&amp;skin=DEFAULT&amp;searchid=H1&amp;sourcescreen=INITREQ&amp;pos=1&amp;itempos=1&amp;resourcescreen=INITREQ">http://www.lib.susu.ac.ru/bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&amp;skin=DEFAULT&amp;searchid=H1&amp;sourcescreen=INITREQ&amp;pos=1&amp;itempos=1&amp;resourcescreen=INITREQ</a>
2	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Севостьянов, Д. Ю. Обучение плаванию на занятиях физической культуры и спорта / Д. Ю. Севостьянов ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2011. — 111 с. : ил. + электрон. версия <a href="http://virtua.lib.susu.ru/cgi-bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&amp;skin=DEFAULT&amp;searchid=H1&amp;sourcescreen=INITREQ&amp;pos=1&amp;itempos=1&amp;resourcescreen=INITREQ">http://virtua.lib.susu.ru/cgi-bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&amp;skin=DEFAULT&amp;searchid=H1&amp;sourcescreen=INITREQ&amp;pos=1&amp;itempos=1&amp;resourcescreen=INITREQ</a>
3	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Павленко, С. Н. Совершенствование технических приемов волейбола [Текст] : учеб. пособие / С. Н. Павленко ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2011. — 111 с. : ил. — Текст : электронный. — URL: <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000508908">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000508908</a> Обращение к ресурсу: <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&amp;skin=DEFAULT&amp;searchid=H1&amp;sourcescreen=INITREQ&amp;pos=1&amp;itempos=1&amp;resourcescreen=INITREQ">http://www.lib.susu.ac.ru/bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&amp;skin=DEFAULT&amp;searchid=H1&amp;sourcescreen=INITREQ&amp;pos=1&amp;itempos=1&amp;resourcescreen=INITREQ</a>
4	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Стовба, И. Р. Лыжная подготовка для студентов основного отделения [Текст] : учеб. пособие / И. Р. Стовба ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2011. — 111 с. : ил. — Текст : электронный. — URL: <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000526500">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000526500</a> Обращение к ресурсу: <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&amp;skin=DEFAULT&amp;searchid=H1&amp;sourcescreen=INITREQ&amp;pos=1&amp;itempos=1&amp;resourcescreen=INITREQ">http://www.lib.susu.ac.ru/bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&amp;skin=DEFAULT&amp;searchid=H1&amp;sourcescreen=INITREQ&amp;pos=1&amp;itempos=1&amp;resourcescreen=INITREQ</a>
5	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Паначев, В. Д. Социально-биологические основы физической культуры и спорта / В. Д. Паначев ; ПНИПУ, 2010. — 163 с. — ISBN 978-5-398-00438-0. — Текст : электронный. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/161019">https://e.lanbook.com/book/161019</a>

## 9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

Перечень используемых информационных справочных систем:

Нет

## 10. 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	ЛАМ (УСК)	Беговые дорожки, секундомер.

Практические занятия и семинары	305 (ДС)	Динамометр, спирометр, рулетка и др.
Практические занятия и семинары	05 (УСК)	Плавательные дорожки, пенопластовые доски для рук, ног, секундомер.
Практические занятия и семинары	1 Баскетбол.зал (ДС)	Залы по видам спорта, тренажёры, мячи, ракетки
Практические занятия и семинары	101 (ДС)	Лыжный инвентарь, секундомер