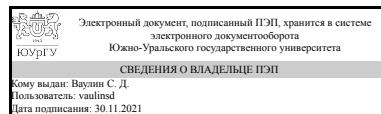


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Политехнический институт



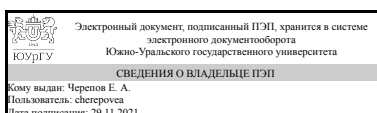
С. Д. Ваулин

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.00 Физическая культура  
для направления 22.03.02 Metallургия  
уровень Бакалавриат  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

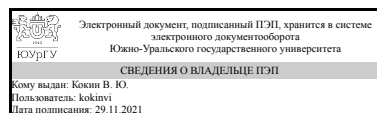
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 22.03.02 Metallургия, утверждённым приказом Минобрнауки от 02.06.2020 № 702

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



Е. А. Черепов

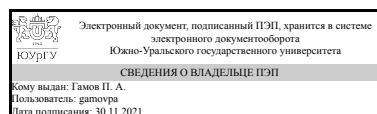
Разработчик программы,  
к.пед.н., доц., доцент (кн)



В. Ю. Кокин

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления  
к.техн.н., доц.



П. А. Гамов

## **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-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>Знает: простейшие методики самооценки работоспособности, применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств</p> <p>Умеет: использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств), применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма</p> <p>Имеет практический опыт: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, повышения своих функциональных и двигательных возможностей</p> |
| УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах  | <p>Знает: понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах</p> <p>Умеет: планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам</p> <p>Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами</p>  |

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана   | Перечень последующих дисциплин, видов работ               |
|---|---|
| 1.Ф.01.01 Адаптивная физическая культура и спорт,<br>1.Ф.01.03 Силовые виды спорта,<br>1.Ф.01.02 Фитнес,<br>1.Ф.01.00 Физическая культура и спорт,<br>1.О.18 Материаловедение | 1.О.28 Коррозия и защита металлов,<br>1.О.06 Правоведение |

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

| Дисциплина       | Требования  |
|------------------|---|
| 1.Ф.01.02 Фитнес | <p>Знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах</p> <p>Умеет: использовать</p> |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
|                               | <p>творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам Имеет практический опыт: укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, владения ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами</p>   |
| 1.О.18 Материаловедение       | <p>Знает: свойства материалов и сплавов, материалы для изделий различного назначения с учетом эксплуатационных требований и охраны окружающей среды, материалы для изделий различного назначения с учетом эксплуатационных требований , макроструктура материалов Умеет: применять фундаментальные общеинженерные знания в профессиональной деятельности, осуществлять выбор материалов для изделий различного назначения с учетом эксплуатационных требований и охраны окружающей среды, выбирать эффективные и безопасные технические средства и технологии, Анализировать качество материалов Имеет практический опыт: использования соответствующих диаграмм и справочных материалов, выбора материалов для изделий различного назначения с учетом эксплуатационных требований, выбора материалов для изделий различного назначения с учетом эксплуатационных требований, Работы с материаловедческим оборудованием</p> |
| 1.Ф.01.03 Силовые виды спорта | <p>Знает: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни, понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах Умеет: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, планировать и осуществлять профессиональную</p>   |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам Имеет практический опыт: применения средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами</p>   |
| <p>1.Ф.01.00 Физическая культура и спорт</p>            | <p>Знает: простейшие методики самооценки работоспособности, применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах Умеет: использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств), применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам Имеет практический опыт: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, повышения своих функциональных и двигательных возможностей, применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами</p> |
| <p>1.Ф.01.01 Адаптивная физическая культура и спорт</p> | <p>Знает: понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах, виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни Умеет: планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам, применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и</p>  |

|  |  |
|--|--|
|  | профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования |
|--|--|

#### 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                               |
| с применением дистанционных образовательных технологий   | 0           |                                    |
| 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         | Льжные 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 направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Кроссовый бег (фартлек) до 20 мин.   | 4            |
| 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 экономистов.  | 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  | 6            |

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
|    |   | мячу, подачи и передачи мяча, броски мяча. Двусторонняя игра   |   |
| 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 ;<br>ПУМД, осн. лит. 1, гл. 19, с. 377-393;<br>ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223;<br>ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109   | 6       | 3            |
| Домашнее задание(выполнение ТЗ - компьютерное тестирование)  | ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74-142 ;<br>ПУМД, осн. лит. 1, гл. 19, с. 377-393;<br>ЭУМД, осн. лит. 1, с. 5-37; ЭУМД, осн. лит. 2, с. 5-23 ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109 ЭУМД, осн. лит. 4, с. 5-24; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 117-137 | 6       | 0,75         |

## 6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

| № КМ | Семестр | Вид контроля     | Название контрольного мероприятия  | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов  | Учитывается в ПА |
|------|---------|------------------|--|-----|------------|--|------------------|
| 1    | 6       | Текущий контроль | 1.Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 1. | 60  | 60         | 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. Экспертную | зачет            |



|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание.</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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.</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

|   |   |                  |  |    |    |   |       |
|---|---|------------------|--|----|----|---|-------|
|   |   |                  |  |    |    | <p>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.</p> <p>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики)", и составляет в первом семестре – 12 заданий</p>  |       |
| 2 | 6 | Текущий контроль | Выполнение контрольных нормативов по ОФП           | 30 | 15 | <p>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., прыжках с места в длину. Критерии оценивания: за каждый из трёх выполненных нормативов выставляется от 1 до 5 баллов.</p> <p>Максимальное количество баллов определяется по сумме баллов за выполнение 3-х нормативов</p>   | зачет |
| 3 | 6 | Текущий контроль | Выполнение методико-практических заданий по теме 2 | 60 | 5  | <p>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.</p> <p>5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью;</p> <p>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме;</p> <p>3. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;</p> <p>4. Глубокое понимание сути понятий и</p> | зачет |

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

|   |   |                  |   |    |   |   |       |
|---|---|------------------|---|----|---|---|-------|
|   |   |                  |   |    | <p>выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях.</p> <p>1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок и методов самоконтроля;<br/> 2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.<br/> 3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие;<br/> Невыполненное МПЗ = 0</p> |   |       |
| 4 | 6 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 3 | 60 | 50  | <p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень физической подготовленности обучающегося в лыжных гонках, и выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, и является критерием оценки. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание.</p> <p>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;</p> <p>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</p> | зачет |

|   |   |                  |  |    |  |  |       |
|---|---|------------------|--|----|--|--|-------|
|   |   |                  |  |    | <p>занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>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;</p> <p>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.</p> <p>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.<br/>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Лыжные гонки", и составляет в 6 -м семестре – 10 заданий.</p> |  |       |
| 5 | 6 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме 4 | 60 | 25   | <p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень физической подготовленности обучающегося в лыжных гонках, и выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, и является критерием оценки. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание. 5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный,</p> | зачет |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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.</p> <p>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию</p> |
|--|--|--|--|--|--|

|   |   |                  |  |    |   |  |       |
|---|---|------------------|--|----|---|--|-------|
|   |   |                  |  |    | <p>организма.<br/> Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.<br/> Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Плавание", и составляет в 6 -м семестре – 5 заданий.</p> |  |       |
| 6 | 6 | Текущий контроль | <p>Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме 5</p> | 60 | 20  | <p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень физической подготовленности обучающегося в лыжных гонках, и выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, и является критерием оценки. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание.</p> <p>5 баллов – высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на высоком уровне, выполнены все технико-тактические индивидуальные и командные действия;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>1 балл - индивидуальная физическая подготовленность недостаточна, не выполнены технические элементы спортивных игр, технико-тактические</p> | зачет |

|   |   |                          |   |    |    |   |       |
|---|---|--------------------------|---|----|----|---|-------|
|   |   |                          |   |    |    | индивидуальные и командные действия отсутствуют;<br>Невыполненное ДУТЗ = 0.<br>Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Спортивные игры", и составляет в 6 -м семестре – 4 задания.   |       |
| 7 | 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.  | зачёт |
| 8 | 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% .  | зачёт |
| 9 | 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.<br>5 баллов -<br>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;<br>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;<br>3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;<br>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине;<br>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.<br><br>4 балла -<br>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;<br>2.Знание основ тренировки и | зачёт |



|  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  |  | <p>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>3 балла -</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>2 балла -</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 трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</p> <p>1 балл -</p> <p>1. Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</p> <p>2. Отсутствуют формулировки определений, понятий.</p> <p>3. Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;</p> <p>4. Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.</p> <p>0 баллов - неявка студента на КРМ.<br/>Отвечая на вопросы билета, студент</p> |  |
|--|--|--|--|--|---|--|

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.<br>Тем самым студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля. |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

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

## 6.3. Оценочные материалы

| Компетенции | Результаты обучения  | № КМ |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------|--|------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|             |  | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| УК-7        | Знает: простейшие методики самооценки работоспособности, применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств  | +    | + | + | + | + | + | + | + | + |
| УК-7        | Умеет: использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств), применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма | +    | + | + | + | + | + | + | + | + |
| УК-7        | Имеет практический опыт: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, повышения своих функциональных и двигательных возможностей  | +    | + |   | + | + | + | + | + | + |
| УК-9        | Знает: понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах   |      |   |   |   |   |   |   | + | + |
| УК-9        | Умеет: планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам  |      |   |   |   |   |   |   | + | + |
| УК-9        | Имеет практический опыт: применения навыков взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами   |      |   |   |   |   |   |   | + | + |

Фонды оценочных средств по каждому контрольному 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 "Менеджмент", "Торг. дело", "Упр. персоналом" / Д. Ю. Севостьянов ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , [2] с. : ил. + электрон. версия <a href="http://virtua.lib.susu.ru/cgi-bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&amp;skin=def1112">http://virtua.lib.susu.ru/cgi-bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&amp;skin=def1112</a> DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&...                                      |
| 2 | Основная литература | Электронный каталог ЮУрГУ                | Павленко, С. Н. Совершенствование технических приемов волейбола [и др.] / С. Н. Павленко ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , [2] с. : ил. + электрон. версия <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> <a href="http://virtua.lib.susu.ru/cgi-bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&amp;skin=def1112">http://virtua.lib.susu.ru/cgi-bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&amp;skin=def1112</a> |

|   |                           |   |  |
|---|---------------------------|---|--|
|   |                           |   | DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&r   |
| 3 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол : учебно-методическое пособие / сост. Липецкий ГПУ, 2017. — 119 с. — Текст : электронный // Лань : электронное издательство. — URL: <a href="http://www.lan.edu.ru/">http://www.lan.edu.ru/</a>  |
| 4 | Основная литература       | Электронный каталог ЮУрГУ                         | Стовба, И. Р. Лыжная подготовка для студентов основного отделения [Текст] / И. Р. Стовба // ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательство ЮУрГУ, 2011. — 112 с. — Текст : электронный // ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательство ЮУрГУ. — URL: <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000526500_я71112">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000526500_я71112</a> |
| 5 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов / Т. А. Зенкова. — Челябинск : Издательство ЮУрГУ, 2020. — 152 с. — ISBN 978-5-88814-921-8. — Текст : электронный // Лань : электронное издательство. — URL: <a href="http://www.lan.edu.ru/">http://www.lan.edu.ru/</a>   |

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

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 | ЛАМ (УСК)            | Секундомер, беговые дорожки, сектор для прыжков, гимнастическая перекладина, коврики.  |
| Практические занятия и семинары | 05 (УСК)             | Дорожки для плавания, 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   |