МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ С.Т. Князев
«30» _____ 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Код ОП	Направление подготовки / специальность	Наименование образовательной программы	Номер учебного плана	Код дисциплины по учебному плану
23.05.02/01.02	Транспортные средства специального назначения	Транспортные средства специального назначения	5391	Б4.2

Екатеринбург, 2018

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	ФИО	Ученая степень, ученое звание	Должность	Кафедра	Подпись
1	Спирина М.П.	доцент	профессор	Физической культуры	
2	Гайл В.В.	к.п.н., доцент	доцент	Теории физической культуры	

Рабочая программа одобрена на заседании кафедр (учебно-методических советов):

№	Наименование кафедры (УМС)	Дата заседания	Номер протокола	ФИО зав. кафедрой (предс. УМС)	Подпись
1	Теории физической культуры	15.06.18	14	Гайл В.В.	

Рекомендовано учебно-методическим советом
института физической культуры, спорта и молодежной политики

Председатель учебно-методического совета В.В. Гайл

Протокол № 5 от 28.08 2018 г.

Согласовано:

Дирекция образовательных программ Р.Х. Токарева

Руководитель образовательной программы, для которой реализуется программа:

№ п/п	ФИО руководителя ОП, для которой реализуется дисциплина	Должность	Подразделение	Подпись
1.	Лукашук Ольга Анатольевна	Зав. кафедрой	Кафедра подъемно-транспортных машин и роботов	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования

Код направления/ специальности	Название направления/ специальности	Реквизиты приказа Министерства образования и науки Российской Федерации об утверждении и вводе в действие ФГОС ВО	
		Дата	Номер приказа
23.05.02	Транспортные средства специального назначения	11.08.2016	1023

1.1. Требования к результатам освоения дисциплины «Физическая культура»

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций:

ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2. Содержание результатов обучения

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать и понимать:

- ценности физической культуры и спорта, её роль в развитии общества;
- факторы, определяющие здоровье человека;
- о влиянии вредных привычек на здоровье человека;
- принципы, средства и методы физического воспитания;
- методические основы прикладной физической культуры;
- основы общей, специальной и прикладной физической подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки.

Уметь:

- оценивать функциональное состояние организма в период занятий физической культурой и спортом;
- использовать различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни;
- самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья в условиях продуктивной профессиональной деятельности;
- определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для освоения профессиональных умений навыков.

Владеть:

- различными современными понятиями, категориями, системами в области физической культуры;
- современными технологиями формирования здорового образа жизни;
- принципами, средствами и методами прикладной физической культуры.

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

1. Пререквизиты	Прикладная физическая культура
2. Кореквизиты*	
3. Постреквизиты*	

** Данные поля заполняется в случае необходимости. Все остальные поля заполняются обязательно*

1.4. Объем (трудоемкость) дисциплины

Виды учебной работы, формы контроля	**Всего, час.**	**Учебный семестр, номер**
		6
Аудиторные занятия, час.	**51**	**51**
Лекции, час.	-	-
Практические занятия, час.	51	51
Лабораторные работы, час.	-	-
Самостоятельная работа студентов, включая все виды текущей аттестации, час.	**17**	**17**
Вид промежуточной аттестации	**4**	**З (4)**
Общая трудоемкость по учебному плану, час.	**72**	**72**
Общая трудоемкость по учебному плану, з.е.	**2**	**2**

1.5. Краткое описание (аннотация) дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» входит в базовую часть образовательной программы (ОП) в составе группы дисциплин «Физическая культура», реализуется во всех траекториях ОП. Цель дисциплины – овладение теоретико-методическими основами одноименной сферы деятельности и технологиями проектирования индивидуальной прикладной физической культуры.

Учебный процесс по дисциплине включает практические занятия и самостоятельную работу студента. В процессе обучения используются различные интерактивные методы обучения: проблемное обучение и командная работа. Контрольно-оценочное мероприятие промежуточной аттестации проводится в виде зачета. Для проведения текущей и промежуточной аттестаций по дисциплине разработаны фонд оценочных средств, балльно-рейтинговая система оценки учебной деятельности студентов. При выставлении оценки по дисциплине учитывается посещение студентами практических занятий, результаты сдачи зачета.

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код раздела, темы	**Раздел, тема дисциплины**	**Содержание**
Р1	Теоретические основы физической культуры	Обеспечивает формирование системы научно- практических и специальных знаний , необходимых для понимания

		природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социальной деятельности.
Р1Т1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Современное состояние физической культуры и спорта, Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни, Ценности физической культуры, Физическая культура как учебная дисциплин высшего профессионального образования и целостного развития личности, Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
Р1Т2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и её отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового жизни. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни
Р2	Практико-методические основы физической культуры	Методические занятия в основном учебном отделении базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Средства методического раздела (в том числе и виды спорта) определяются кафедрами самостоятельно. В методическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.
Р2Т1	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, её определяющие. Основные причины психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно - эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
Р2Т2	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Методы, принципы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упраж-

		нениями. Овладение физическими качествами , обеспечивающими преимущественное развитие тех двигательных способностей , которые необходимы для конкретного вида спорта.
Р2Т3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста.. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий
Р2Т4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
Р2Т5	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе Методические основы производственной гимнастики, Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики

3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

3.1. Распределение аудиторной нагрузки и мероприятий самостоятельной работы по разделам дисциплины

Объем дисциплины (зач.ед.): 2

Раздел дисциплины			Аудиторные занятия (час.)				Самостоятельная работа: виды, количество и объемы мероприятий																						
Код раздела, темы	Наименование раздела, темы	Всего по разделу, теме (час.)	Всего аудиторной работы (час.)	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Всего самостоятельной работы студентов (час.)	Подготовка к аудиторным занятиям (час.)					Выполнение самостоятельных внеаудиторных работ (колич.)											Подготовка к контрольным мероприятиям текущей аттестации (колич.)			Подготовка к промежуточной аттестации по дисциплине (час.)		Подготовка в рамках дисциплины к промежуточной аттестации по модулю (час.)	
								Всего (час.)	Лекция	Практ., семинар. занятие	Лабораторное занятие	Н/и семинар, семинар-конфер., коллоквиум (магистратура)	Всего (час.)	Домашняя работа*	Графическая работа*	Реферат, эссе, творч. работа*	Проектная работа*	Расчетная работа, разработка программного продукта*	Расчетно-графическая работа*	Домашняя работа на иностр. языке*	Перевод иноя. литературы*	Курсовая работа*	Курсовой проект*	Всего (час.)	Контрольная работа*	Коллоквиум*				
Р.1	Теоретические основы физической культуры	4	4		4		0,0	0,0					0,0											0,0			Зачет	Экзамен	Интегрированный экзамен по модулю	Проект по модулю
Р.1.Т.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2		2																									
Р.2.Т.2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья	2	2		2																									
Р.2	Практико-методические основы физической культуры	47	47		47		17	17		17																				
Р.1.Т.1	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	12	12		12		5	5		5																				
Р.2.Т.2	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	20	20		20																									
Р.2.Т.3	Основы методики самостоятельных занятий физическими						10	10		10																				

	упражнениями																													
Р.2.Т.4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	7	7		7		0,0	0,0					0,0											0,0					
Р.2.Т.5.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	8	8		8		2	2		2			0,0											0,0					
	Всего (час), без учета промежуточной аттестации:	**51**	**51**	**0**	**51**	**0**	**17**	**17**	**0**	**17**	**0**	**0**	**0,0**	**0**	**0**	**0**	**0**		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,0**	**0**	**0**				
	Всего по дисциплине (час.):	**72**	**0**				**0**	В т.ч. промежуточная аттестация																			**4**	**0**	**0**	**0**

*Суммарный объем в часах на мероприятие
указывается в строке «Всего (час.) без учета промежуточной аттестации

4. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Лабораторный практикум

Не предусмотрено

4.2. Практические занятия

Код раздела, темы	Номер занятия	Тема занятия	Время на проведение занятия (час.)
Р1Т1	1	Система научно- практических и специальных знаний , необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности	2
Р1Т2	2	Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	2
Р2Т1	3-8	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	12
Р2Т2	9-18	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	12
Р2Т3	19-26	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	10
Р2Т4	27-31	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	8
Р2Т5	32-35	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	5
		Всего:	51

4.3. Самостоятельная работа студентов

4.3.1. Примерный перечень тем домашних работ

Не предусмотрено

4.3.2. Примерный перечень тем графических работ

Не предусмотрено

4.3.3. Примерный перечень тем рефератов (эссе, творческих работ)

Не предусмотрено

4.3.4. Примерный перечень тем расчетных работ (программных продуктов)

Не предусмотрено

4.3.5. Примерный перечень тем расчетно-графических работ

Не предусмотрено

4.3.6. Примерный перечень тем курсовых проектов (курсовых работ)
Не предусмотрено

4.3.7. Примерная тематика коллоквиумов
Не предусмотрено

4.3.8. Примерная тематика контрольных работ
Не предусмотрено

5. СООТНОШЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ И ПРИМЕНЯЕМЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ

Код раздела, темы дисциплины	Активные методы обучения						Дистанционные образовательные технологии и электронное обучение					
	Проектная работа	Кейс-анализ	Деловые игры	Проблемное обучение	Командная работа	Другие (указать, какие)	Сетевые учебные курсы	Виртуальные практикумы и тренажеры	Вебинары и видеоконференции	Асинхронные web-конференции и семинары	Совместная работа и разработка контента	Другие (указать, какие)
Р.1				+	+							
Р.2				+	+							

6. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

6.1. Весовой коэффициент значимости дисциплины – 0,61

6.2.Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

1.Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0		
2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 1		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	**Сроки – семестр, учебная неделя**	**Максимальная оценка в баллах**
Посещаемость	6, 1-17	80
Мини-контрольная № 1	6,7	10
Мини-контрольная № 2	6, 11	10
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0.6		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – [*зачет*] **Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0.4**		

6.3. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта
Не предусмотрено

6.4. Коэффициент значимости семестровых результатов освоения дисциплины

Порядковый номер семестра по учебному плану, в котором осваивается дисциплина	Коэффициент значимости результатов освоения дисциплины в семестре
Семестр [*6*]	**1**

*В случае проведения промежуточной аттестации по дисциплине (экзамена, зачета) методом тестирования используются официально утвержденные ресурсы: АПИМ УрФУ, СКУД УрФУ, имеющие статус ЭОР УрФУ; ФЭПО (www.фэпо.рф); Интернет-тренажеры (www.i-exam.ru).

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1.Рекомендуемая литература

7.1.1.Основная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. Ростов н/Д.: Феникс, 2010. 380 с. *(ЗНБ УрФУ)*

7.1.2.Дополнительная литература

1. Амосов, И. М. Раздумья о здоровье. / И. М. Амосов. М.: ФиС, 1987. 214 с.
2. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова / Серия «Гиппократ». - Ростов н/Д.: Феникс, 2000. 248 с.
3. Бальсевич, В. А. Физическая активность человека. / В. А. Бальсевич, В. А. Запорожанов. Киев: Здоровья, 1987. 112 с.
4. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие / В. А. Бароненко, . А. Рапопорт. М. Альфа-М., 2003. 351с. *(ЗНБ УрФУ)*
5. Бароненко, В. А. Культура здоровья студента / В. А. Бароненко, Л. А. Раппорт. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2003. 224с. *(ЗНБ УрФУ)*
6. Бароненко, В. А. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / В. А. Бароненко, В. Н. Люберцев, Л. А. Рапопорт. Екатеринбург: УГТУ, 2001. 405с. *(ЗНБ УрФУ)*
7. Бисеров, В. В. Физическая культура: учебное пособие / В. В. Бисеров, И. В. Рукина, Т. Л. Мухтарова, М. С. Бородулина, Л. Л. Брехова. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. 275 с. *(ЗНБ УрФУ)*
8. Бойцова, Т. Л. Основные термины физической культуры и спорта / Т. Л. Бойцова, В. В. Бисеров. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2010. 80 с. *(ЗНБ УрФУ)*
9. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учебное пособие для студентов педагогических ВУЗов по специальности физическая культура. / И.М. Бутин. М.: Академия, 2000. 368 с.
10. Виленский, М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. М.: Знание, 1987. 123 с.
11. Воробьев, Л. П. Легкая атлетика: учебное пособие / Л. П. Воробьев, В. М. Воробьева. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. 244 с. *(ЗНБ УрФУ)*
12. Вострецов, Е. А. Атлетизм: учебно-методическое пособие / Е. А. Вострецов. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. 105 с.
13. Грачев, О. К. Физическая культура: учебное пособие / О. К. Грачев. / Под ред. доцента Е. В.

Харламова. М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. 464 с.
14. Дерябина, М. А. Применение дыхательных упражнений в спортивной тренировке: учебное пособие / М. А. Дерябина: Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. 66 с. *(ЗНБ УрФУ)*
15. Долганов, О. В. Дзюдо. История дзюдо. Правила соревнований. Аттестация дзюдоистов: Учебное пособие / О. В. Долганов, Л. А. Капник, М. В. Попов. Екатеринбург: УГТУ- УПИ, 2002. 127 с. *(ЗНБ УрФУ)*
16. Долганов, О. В. Дзюдо: учебное пособие для начинающих: учебное пособие / О. В. Долганов, Л. А. Капник, М. В. Попов. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001. 58 с. *(ЗНБ УрФУ)*
17. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. Ростов н/Д.: Феникс, 2003. 382 с. *(ЗНБ УрФУ)*
18. Еремеев, В. Н. Баскетбол: учебно-методическое пособие / В. Н. Еремеев, Д. С. Цыганков. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2007.
19. Ефимова, И. В. Психофизиологические основы здоровья студентов : учеб. пособие / И. В. Ефимова, Е. В. Будыга, Р. Ф. Проходовская. Иркутск: Иркут, гос. ун-т, 2003. 124 с.
20. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. / В. И. Ильинич. М.: Высшая школа, 1978/
21. Кислицын, Ю. Л. Физиологическое обоснование учебного процесса по физическому воспитанию учащейся молодежи (теоретические и методико-практические аспекты): учеб. пособие / Ю. Л. Кислицын, Л. Ю. Кислицына, И. А. Пермяков. М.: РУДН, 2006. 169 с.
22. Кунышева, С. Д. Волейбол: учебное пособие / С. Д. Кунышева, Д. А. Травулька, О. А. Симанов. Екатеринбург: изд-во «Новый день», 2010.
23. Лебедихин, А. В. Основы альпинизма и скалолазания: учебное пособие / А. В. Лебеди- хин. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2005. 133 с. *(ЗНБ УрФУ)*
24. Лебедихин, А. В. Физическая культура: учебное пособие / А. В. Лебедихин, Т. М. Лебе- дихина. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. 133 с. *(ЗНБ УрФУ)*
25. Лебедихина, Т. М. Оздоровительная аэробика: учебное пособие / Т. М. Лебедихина, Л. А. Коваль. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. 96с. *(ЗНБ УрФУ)*
26. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры; под редакцией Н. Г. Озолина / И. В. Воронкин, Ю. В. Примаков, М.: ФиС, 1989. 671с.
27. Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физ. культура) / [С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.]; под ред. С. Н. Попова. 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2005. 416 с.
28. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высш. физкультурного образования / Л. П. Матвеев. М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. 304 с. *(ЗНБ УрФУ)*
29. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с. *(ЗНБ УрФУ)*
30. Мехович, Г. И. Гандбол: учебное издание / Г. И. Мехович, Е. А. Гончарова, О. В. Прохорова. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. *(ЗНБ УрФУ)*
31. Нэт Браун. Подготовка лыж. Полное руководство: Пер. с англ. Немцов А. / Браун Нэт. Мурманск, 2004. 168 с.
32. Прохорова, О.В. Подвижные игры: учебное пособие для студентов очной и заочной форм обучения / О. В. Прохорова, О. Г. Акуленко, А. В. Мельникова, Е. С. Набойченко. Екатеринбург: УрФУ, Екатеринбург. 2010. *(ЗНБ УрФУ)*
33. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. М.: Высшая школа, 1985. 123 с.
34. Разумов, А. Н. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине / А. Н. Разумов,

О. В. Ромашин. Изд. 2-е перераб. и доп. М.: МДВ, 2007. 264 с.
35. Рапопорт, Л. А. Студенческий спорт: реальность и тенденции развития / Л.А. Рапопорт. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001. 211 с. *(ЗНБ УрФУ)*
36. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие / Волков В. Ю., Волкова Л. М. СПб. Гос. техн. ун-т. Санкт-Петербург, 1998. 97 с.
37. Семенов, Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: / Л. А.Семенов. М.: Советский спорт, 2007. 168 с.
38. Серова Н.Б. Физическая культура: электр. учебное пособие для студентов http://studv.ustu.ru/umk/subjects list.aspx?ds_id=10. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2007.
39. Степанов, С. В. Кёкусин каратэ-до: Учебное пособие. / С. В. Степанов. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2004. 156 с*(ЗНБ УрФУ)*
40. Степанов, С. В. Киокушинкай каратэ-до. Философия, теория практика: Учебник. / С. В. Степанов. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2003. 384 с*(ЗНБ УрФУ)*
41. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29.04.99 № 80-ФЗ. *(ЗНБ УрФУ)*
42. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А. Г.Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск: Тесей, 2003. 528 с.
43. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М., Академия, 2001. 479 с. *(ЗНБ УрФУ)*
44. Шихов, А В. Основы рационального питания: учебное пособие / А. В. Шихов. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2007. 106 с. *(ЗНБ УрФУ)*
45. Шишкина А.В. Физическая культура: лыжные гонки. Учебное пособие // А.В. Шишкина, Н.М. Тарбеева, J1.J1. Брехова, Н.А. Гусева, Екатеринбур: УГТУ-УПИ, 2009. 128 с. *(ЗНБ УрФУ)*
46. Шлыков, В. П. Движения человека. Основные термины: учебное пособие / В. П. Шлыков. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001. 88 с. *(ЗНБ УрФУ)*
47. Шлыков, В. П. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учебное пособие / В. П. Шлыков. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. 404 с. *(ЗНБ УрФУ)*
48. Ягодин, В. В. Атлетическая гимнастика для студентов: учебное пособие / В. В. Ягодин. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. 103 с(ЗНБ УрФУ)

7.2. Методические разработки

1. Банников, С. Е. Играйте в футбол: учебно-методическое пособие / С. Е. Банников. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2006. *(ЗНБ УрФУ)*
2. Банников, С. Е. Футбол: учебно-методическое пособие / С. Е. Банников, Р. И. Минязев, А. Г. Босоногов, Н. А. Стайн. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2006. *(ЗНБ УрФУ)*
3. Бойцова, Т. Л. Физическая культура методика самостоятельных занятий: учебное пособие / Т. Л. Бойцова. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2010. 73 с. *(ЗНБ УрФУ)*
4. Полозов, А. А. Модули психологической структуры в спорте / А. А. Полозов. Изд-во «Советский спорт»», 2009.
5. Полозов, А. А. Рейтинг в спорте: вчера, сегодня, завтра. Монография. / А. А. Полозов. Изд-во «Советский спорт», 2006, 450с.
6. Попов, М. В. Дзюдо. Правила соревнований / М. В. Попов, Л. А. Капник, О. В. Долганов. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. 58 с. *(ЗНБ УрФУ)*
7. Рожков, Б. А. Организация и правила проведения соревнований по гиревому спорту в вузе: методическая разработка / Б. А. Рожков, О. И. Тютюнник. Екатеринбург: УГТУ- УПИ, 2009. 26 с. *(ЗНБ УрФУ)*
8. Серова Н.Б. Врачебно-педагогические основы физического воспитания: учебнометодическое

пособие: Екатеринбург: ГОУ ВПО «УГТУ-УПИ». 2006. 60 с. *(ЗНБ УрФУ)*
9. Серова Н.Б. Лечебная физическая культура и массаж: электр. УП: http://studv.ustu.ru/umk/subjects_list.aspx?ds_id=4, Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2005. *(ЗНБ УрФУ)*
10. Спирина, М. П. Вводный контроль на занятиях в специальной медицинской группе: методические указания / М. П. Спирина. Екатеринбург: УГТУ. 1997. 20 с. *(ЗНБ УрФУ)*
11. Тютюнник О. И. Организация занятий пауэрлифтингом в техническом вузе: методическая разработка / О. И. Тютюнник, Б. А. Рожков. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. *(ЗНБ УрФУ)*
12. Тютюнник, О. И. Оздоровительные системы и программы отечественных и зарубежных учёных, врачей, целителей: методическая разработка / О. И. Тютюнник. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. 35 с*(ЗНБ УрФУ)*
13. Тютюнник, О. И. Организация и правила проведения соревнований по пауэрлифтингу в техническом вузе: учебное пособие. / О. И. Тютюнник, С. М. Проскурнин. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. 46 с. *(ЗНБ УрФУ)*
14. Шлыков, В. П. Навигатор составления индивидуальной оздоровительной программы: методические указания / сост. В. П. Шлыков, П. В. Шлыков, М. П. Спирина. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2007. 31 с*(ЗНБ УрФУ)*
15. Шлыков, В. П. Общеразвивающие гимнастические упражнения: методические указания / В. П. Шлыков. Екатеринбург: УГТУ, 1999. 27 с*(ЗНБ УрФУ)*
16. Шлыков, В. П. основы теории и методики развития силовых способностей у студентов специальных медицинских групп: методические указания / В. П. Шлыков. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2002. 32 с*(ЗНБ УрФУ)*
17. Шлыков, В. П. Рекомендации по выполнению физических упражнений при различных заболеваниях: методические указания / сост. В. П. Шлыков. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. 37 с. *(ЗНБ УрФУ)*
18. Шлыков, П. В. Оценка физического развития и уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы: методические указания / П. В. Шлыков, М. П. Спирина. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001. 26 с *(ЗНБ УрФУ)*

7.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Office

7.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Поисковая система Google https://www.google.ru/

2. Зональная научная библиотека УрФУ http://lib.urfu.ru/

7.5. Электронные образовательные ресурсы

Не используются

8. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

8.1. Критерии оценивания результатов контрольно-оценочных мероприятий текущей и промежуточной аттестации по дисциплине в рамках БРС.

В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре критерии оценивания достижений студентов по каждому контрольно-оценочному мероприятию. Система критериев оценивания, как и при проведении промежуточной аттестации по модулю, опирается на три уровня освоения компонентов компетенций: пороговый, повышенный, высокий.

Компоненты компетенций	Признаки уровня освоения компонентов компетенций		
	пороговый	**повышенный**	**высокий**
Знания	Студент демонстрирует знание-знакомство, знание-копию: узнает объекты, явления и понятия, находит в них различия, проявляет знание источников получения информации, может осуществлять самостоятельно репродуктивные действия над знаниями путем самостоятельного воспроизведения и применения информации.	Студент демонстрирует аналитические знания: уверенно воспроизводит и понимает полученные знания, относит их к той или иной классификационной группе, самостоятельно систематизирует их, устанавливает взаимосвязи между ними, продуктивно применяет в знакомых ситуациях.	Студент может самостоятельно извлекать новые знания из окружающего мира, творчески их использовать для принятия решений в новых и нестандартных ситуациях.
Умения	Студент умеет корректно выполнять предписанные действия по инструкции, алгоритму в известной ситуации, самостоятельно выполняет действия по решению типовых задач, требующих выбора из числа известных методов, в предсказуемо изменяющейся ситуации	Студент умеет самостоятельно выполнять действия (приемы, операции) по решению нестандартных задач, требующих выбора на основе комбинации известных методов, в непредсказуемо изменяющейся ситуации	Студент умеет самостоятельно выполнять действия, связанные с решением исследовательских задач, демонстрирует творческое использование умений (технологий)
Личностные качества	Студент имеет низкую мотивацию учебной деятельности, проявляет безразличное, безответственное отношение к учебе, порученному делу	Студент имеет выраженную мотивацию учебной деятельности, демонстрирует позитивное отношение к обучению и будущей трудовой деятельности, проявляет активность.	Студент имеет развитую мотивацию учебной и трудовой деятельности, проявляет настойчивость и увлеченность, трудолюбие, самостоятельность, творческий подход.

8.2. Критерии оценивания результатов промежуточной аттестации при использовании независимого тестового контроля

Для проведения промежуточной аттестации используются:
СМУДС УрФУ

[*Структура тестовых материалов при использовании СМУДС УрФУ*]

Код раздела	Раздел дисциплины	Код темы	Тема	Индекс вариации темы	Наименование вариации	Число заданий в тесте
[*указать код раздела*]	[*указать наименование раздела*]	[*указать код темы*]	[*указать наименование темы*]	[*указать индекс вариации и темы*]	[*указать наименование вариации*]	[*указать число заданий в тесте*]
01	Общие вопросы физической культуры и спорта	010	Эстетика физической культуры и спорта			10
		020	Биологические и социально-биологические основы физической культуры			15
		030	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студента			55
02	Психофизиологические аспекты физкультурной и учебной деятельности	110	Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений			80
		120	Основы здорового образа жизни студента			25
		130	Психофизиологические основы учебного труда студентов			46
		140	Индивидуальный выбор ви-			62

			дов спорта и систем физического воспитания			
03	Педагогические аспекты физической культуры	210	Педагогические основы физического воспитания			50
		220	Общая и специальная физическая подготовка			15
		230	Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой			30
		240	Основы методики самостоятельных занятий			42
04	Профессиональные аспекты физкультурной деятельности	310	Профессионально-прикладная подготовка студентов			30
		320	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста			40
					Всего заданий	500

Номер спецификации: _____ (*указать номер спецификации, сохраненной в портале СМУДС).*

Время тестирования ___ мин.

Число заданий в тесте ___ шт.

Выбор заданий – случайным образом из соответствующего раздела, без повторения.

Онлайн тестирование

Тестирование проводится на сайте https://exam2.urfu.ru

Время выполнения основного теста 30 минут (1 попытка).

Количество вопросов 42 (все вопросы с выбором одного или нескольких ответов из предложенного списка). Индивидуальный вариант формируется каждому студенту сервером путем случайного выбора вопросов из тематических категорий:

Тема	Кол-во заданий
Эстетика ФК и С	1
Биологические и социально-биологические основы ФК	1
ФК и С в общекультурной и профессиональной подготовке	5
Физиологическая характеристика двигательной активности	5
Основы здорового образа жизни студента	3
Психофизиологические основы учебного труда студентов	4
Индивидуальный выбор видов спорта и систем физического воспитания	3
Педагогические основы физического воспитания	4
Общая и специальная физическая подготовка	2
Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях ФК	3
Основы методики самостоятельных занятий	4
Профессионально-прикладная подготовка студентов	3
ФК в профессиональной деятельности	4
ВСЕГО	42

Итоговый балл равен проценту выполнения предложенных вопросов.

При проведении независимого тестового контроля как формы промежуточной аттестации применяется методика оценивания результатов, предлагаемая разработчиками тестов. Процентные показатели результатов независимого тестового контроля переводятся в баллы промежуточной аттестации по 100-балльной шкале в БРС:

- в случае балльной оценки по тесту (блокам, частям теста) переводится процент набранных баллов от общего числа возможных баллов по тесту;
- при отсутствии балльной оценки по тесту переводится процент верно выполненных заданий теста, от общего числа заданий.

8.3. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации

8.3.1. Примерные задания для проведения мини-контрольных в рамках учебных занятий

1) Общая и специальная физическая подготовка, её цели и задачи.
2) Зоны и интенсивность физических нагрузок.
3) Формы занятий физическими упражнениями
4) Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
5) Методические основы производственной гимнастики.

8.3.2. Ресурсы АПИМ УрФУ, СКУД УрФУ для проведения тестового контроля в рамках текущей и промежуточной аттестации

1) СМУДС УрФУ «Физическая культура»
2) Онлайн тестирование на сайте https://exam2.urfu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Сведения об оснащенности дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием

Практические занятия студентов по дисциплине «Физическая культура» проходят на территории специализированных спортивных сооружений на базе УрФУ:

Зал бокса (с инвентарным обеспечением).

Зал борьбы (с инвентарным обеспечением).

Зал гимнастики (с инвентарным обеспечением).

Зал тяжелой атлетики (с инвентарным обеспечением).

Легкоатлетический манеж.

Лыжная база под трибунами стадиона.

Скалодром в л/а манеже.

Спортивный комплекс игровых видов спорта имени Б.Н. Ельцина (2 зала) Специализированный баскетбольный зал Стадион с л/а дорожками и футбольным полем.

Тренажерный зал под трибунами стадиона.

Физкультурно-оздоровительный комплекс (с инвентарным обеспечением).

Медицинский контроль за состоянием здоровья студентов осуществляется в медико-санитарной части университета.

10. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Номер листа изменений	Номер протокола заседания кафедры	Дата заседания кафедры	Всего листов в документе	Подпись ответственного за внесение изменений