



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки
35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 1 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
Е.С. Бирюков
«14» декабря 2016 г.



Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки

35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура

Присваиваемая квалификация

БАКАЛАВР

Форма обучения

ОЧНАЯ

Челябинск, 2016 г.



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура». Направление подготовки 35.03.08
Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 2 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Рабочая программа дисциплины согласована:
Ученым советом факультета экологии

Протокол заседания № 8 от «24» февраля 2016 г.

Председатель Ученого совета
факультета экологии

С.Ф. Лихачёв

Секретарь Ученого совета
факультета экологии

А.Р. Сибиркина

**Рабочая программа дисциплины одобрена и рекомендована кафедрой
физического воспитания и спорта**

Протокол заседания № 03 от «6» февраля 2016 г.

И. о. заведующего кафедрой ФВиС

С.А. Ярушин

**Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО
по направлению подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура,
утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1411 от 03
декабря 2015 г.**

Авторы (составители):
к.п.н., доцент

С.А. Ярушин

к.б.н., доцент


Н.Б. Пястолова

**Структура рабочей программы соответствует приказу ректора
ФГБОУ ВПО «ЧелГУ» от «10» июня 2014 г. № 901-2 «Об утверждении
шаблонов образовательной программы высшего образования, рабочей
программы дисциплины (модуля), программы практики и структуры УМК»**

Начальник управления
образовательной политики


С.П. Еремеева

«25» февраля 2016 г.

 <p>Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)</p> <p>Кафедра Физического воспитания и спорта</p>			
<p>Рабочая программа дисциплины «Физическая культура». Направление подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»</p>			
Версия документа - 1	стр. 3 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Содержание

1. Вводная часть.....	4
1.1. Цель и задачи освоения учебной дисциплины.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.3. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	6
2.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
2.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	10
4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	10
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	16
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	17
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины...	17
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	18
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	18
10. Особый порядок проведения занятий по дисциплине прикладная физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	19

 <p>Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)</p> <p>Кафедра Физического воспитания и спорта</p>			
<p>Рабочая программа дисциплины «Физическая культура». Направление подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»</p>			
Версия документа - 1	стр. 4 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

1. Вводная часть

1.1. Цель и задачи освоения учебной дисциплины

Целью преподавания дисциплины является формирование физической культуры личности, понятийного и методического аппаратов, направленных на всестороннее использование разнообразных форм, средств и методов физической культуры, спорта и туризма, гармоничное физическое развитие индивида, сохранение и укрепление его здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее места, роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научных медико-биологических, психолого-педагогических и других практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, личностно ориентированной установки на здоровый образ жизни, физическое воспитание, совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования разнообразных форм, средств и методов физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной базовой части блока Б1.Б.29. «Дисциплины (модули)» в соответствии с образовательным стандартом по направлению подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура.

Дисциплина «Физическая культура» ориентирована на повышение гуманистической составляющей при подготовке бакалавров и базируется на знаниях, полученных при изучении естественнонаучных и общепрофессиональных дисциплин, как математика, физика, химия, история, безопасность жизнедеятельности, биология (довузовской и вузовской подготовки).

Дисциплина «Физическая культура» ориентирована на повышение гуманистической составляющей при подготовке бакалавров и базируется на знаниях, полученных при изучении естественно-научных и общепрофессиональных дисциплин, как математика, физика, химия, история, безопасность жизнедеятельности, биология.

Дисциплина изучается на II курсе в 3 семестре.



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура». Направление подготовки 35.03.08
Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 5 из 19


Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1.3. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенции (по ФГОС ВО)	Результаты освоения ОП. Содержание компетенций согласно ФГОС ВО	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК–8	Обладает способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: – научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: – выполнять индивидуально подобранные комплексы прикладной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики; – применять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; – организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; – совершенствовать навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к серьезным физическим нагрузкам в экстремальных ситуациях; – сочетать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; – следовать ценностям физической культуры личности для
ОК–6	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)			
Кафедра Физического воспитания и спорта			
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура». Направление подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 6 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

		успешной социально-культурной и профессиональной деятельности формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: – навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к серьезным физическим нагрузкам в экстремальных ситуациях; – приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки; – средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; – ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
--	--	---

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (ЗЕ), 72 академических часа.

Таблица 1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)

Объем дисциплины	Всего
Общая трудоемкость дисциплины, (ЗЕТ/часы)	2 ЗЕ/72 ак.ч.
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего	72
Аудиторная работа по учебному плану (всего):	72
в том числе:	
Лекции	–
Практические занятия	72
Лабораторные работы	–
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	–
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен)	зачет
Семестр обучения	3

2.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Таблица 2 – Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура». Направление подготовки 35.03.08
Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»


Версия документа - 1

стр. 7 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

Номер раздела, темы	Наименование разделов, тем дисциплины	Семе стр	Объем в часах по видам					СРС
			Всего	Л	ПЗ	С	ЛР	
Третий курс								
1	Тема 1. Классификация физических упражнений	III	24	-	24	-	-	-
1.1	Тема 1.1 Классификация по направленности воспитания физических качеств	III	4	-	4	-	-	-
1.2	Тема 1.2 Классификация по анатомическому признаку	III	4	-	4	-	-	-
1.3	Тема 1.3 Классификация по биомеханическому принципу	III	2	-	2	-	-	-
1.4	Тема 1.4 Классификация по законам мощности	III	4	-	4	-	-	-
1.5	Тема 1.5 Классификация по ситуационности	III	4	-	4	-	-	-
1.6	Тема 1.6 Классификация по энергообеспечению	III	2	-	2	-	-	-
1.7	Тема 1.7 Классификация по вариативности	III	4	-	4	-	-	-
2	Тема 2. Классификация дыхательных упражнений	III	38	-	38	-	-	-
2.1	Тема 2.1 Упражнения, регулирующие фазы дыхания	III	4	-	4	-	-	-
2.2	Тема 2.2 Упражнения, тренирующие дыхательную мускулатуру	III	6	-	6	-	-	-
2.3	Тема 2.3 Упражнения, регулирующие типы дыхания	III	6	-	6	-	-	-
2.4	Тема 2.4 Упражнения по адаптации к гипоксии и адаптации хеморецепторов	III	6	-	6	-	-	-

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)			
Кафедра Физического воспитания и спорта			
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура». Направление подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 8 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

2.5	Тема 2.5 Упражнения по адаптации к гиперкарбии и адаптации хеморецепторов	III	4	-	4	-	-	-
2.6	Тема 2.6 Упражнения по согласованности дыхания и движения	III	6	-	6	-	-	-
2.7	Тема 2.7 Упражнения по способу дыхания	III	6	-	6	-	-	-
3	Тема 3. Классификация интеллектуальных и психических упражнений	III	10	-	10	-	-	-
3.1	Тема 3.1 Воспитание волевых качеств	III	6	-	6	-	-	-
3.2	Тема 3.2 Воспитание внимания	III	4	-	4	-	-	-
Итого			72	-	72	-	-	-

Практический раздел

Второй курс

Тема 1. Классификация физических упражнений

1. Классификация по направленности воспитания физических качеств:

- 1) скоростно-силовые (спринтерский бег, прыжки, метания);
- 2) на выносливость (стайерский и марафонский бег, лыжные гонки);
- 3) на координацию (акробатика, гимнастика, фигурное катание);
- 4) на гибкость (пластическая гимнастика, йога);
- 5) силовые (силовое многоборье, тяжелая атлетика, гиревой спорт);
- 6) на точность (стрельба из лука, пистолета, ружья).

2. Классификация по анатомическому признаку:

Для мышц верхних конечностей (рук) и плечевого пояса:


- 1) упражнения в жиме (движения выпрямления);
- 2) упражнения в тяге (движения сгибания);
- 3) упражнения в хвате (движения удержания и «наматывания»).

Для мышц живота:

- 1) движения туловища при фиксированных ногах;
- 2) движения ног при фиксированном туловище;
- 3) встречные движения туловища и ног;
- 4) упражнения со штангой (наклоны, прогибы).

Упражнения для развития мускулатуры спины:

- 1) движения выпрямления с грузом из положения наклона;
- 2) движения прогиба в горизонтальном положении с фиксацией ног;

 <p>Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)</p> <p>Кафедра Физического воспитания и спорта</p>			
<p>Рабочая программа дисциплины «Физическая культура». Направление подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»</p>			
Версия документа - 1	стр. 9 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

3) повороты туловища в наклоне и вертикально с отягощением и без.

Для мышц нижних конечностей (ног):

- 1) приседание: на обеих ногах; на одной ноге;
- 2) наступание и подъем на скамейку или возвышенность;
- 3) подскоки и прыжки: без предметов, с предметами и на снарядах.

Упражнения общего воздействия (комбинированные) на все группы мышц.

Упражнения в парах и группой (парные и групповые упражнения).

3. Классификация по биомеханическому принципу:

- 1) динамические: циклические (повторяющиеся движения) – ходьба, бег, гребля;
- 2) циклические (соединяющие циклические и одноактовое движения): прыжки, метания, поднимание тяжестей;
- 3) ациклические прицельные (стрельба);
- 4) статические: позы (лежания, сидения, стойки), опоры (висы, упоры, стойки).

4. Классификация по законам мощности:

- 1) умеренные (восстанавливающий режим);
- 2) большие (поддерживающий режим);
- 3) субмаксимальные (развивающий режим);
- 4) максимальные (острого развития);
- 5) фоновые (повседневная двигательная активность).

5. Классификация по ситуационности:

- 1) стандартные (гладкий бег, прыжки, гимнастика, тяжелая атлетика);
- 2) нестандартные (кроссы, ориентирование, гонки);
- 3) единоборства (бокс, борьба, фехтование);
- 4) игровые (теннис, футбол, шахматы).

6. Классификация по энергообеспечению:


- 1) аэробные (за счет энергии окисления усвоенного организмом атмосферного кислорода);
- 2) анаэробные (АТФ, креатинфосфатный и гликолитический);
- 3) смешанные (аэробно-анаэробные).

7. Классификация по оценке результатов:

- 1) эффективные (объективные) (оцениваемые по времени, массе, длине и очкам: легкая и тяжелая атлетика, спортивные игры, плавание и др.);
- 2) эффектны (субъективные) (оцениваемые в баллах): фигурное катание и спортивные танцы на льду, спортивная и художественная гимнастика и др.

8. Классификация по вариативности:

- 1) одновариантные – в тренировке используется упражнение одной направленности, но большого объема (однопиковые нагрузки);
- 2) двухвариативные – в тренировке используются упражнения с двумя направленностями в развитии значительного объема (двухпиковые нагрузки);
- 3) трехвариативные – в тренировке используется три разных направленности в развитии среднего объема (трехпиковые нагрузки);
- 4) многовариативные – в тренировке используются более трех направленностей в развитии малого или среднего объема, применяются как средство общей физической подготовки (ОФП).

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)			
Кафедра Физического воспитания и спорта			
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура». Направление подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 10 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Тема 2. Классификация дыхательных упражнений

1. **Упражнения, регулирующие фазы дыхания**, – время вдоха, паузы на вдохе, выдоха, паузы на выдохе.
2. **Упражнения, тренирующие дыхательную мускулатуру**, – дыхание с сопротивлением вдоху и выдоху.
3. **Упражнения, регулирующие типы дыхания**, – грудью, животом и диафрагмой, смешанное дыхание.
4. **Упражнения по адаптации к гипоксии и адаптации хеморецепторов** – увеличение вентиляции легких.
5. **Упражнения по адаптации к гиперкарбии и адаптации хеморецепторов** – снижение вентиляции легких.
6. **Упражнения по согласованности дыхания и движения** – согласованное с упражнениями и парадоксальное – рассогласованное.
7. **По способу дыхания** – через нос, рот или смешанное.

Тема 3. Классификация интеллектуальных и психических упражнений

1. **Воспитание волевых качеств** – на фоне утомления, волевое самопринуждение к продолжению двигательного действия.
2. **Воспитание внимания** – концентрация зрительного, слухового, речевого и др. внимания в благоприятных условиях и при наличии сбивающихся факторов.
3. **Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура»**


Самостоятельная работа студентов учебным планом не предусмотрена.

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура»

4.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования

Таблица 3. Фонды оценочных средств по дисциплине

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка	Наименование оценочного средства
1.	Тема 1. Классификация физических упражнений	ОК–6, 8 (знать, уметь, владеть. См.	Устный опрос и/или

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)			
Кафедра Физического воспитания и спорта			
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура». Направление подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 11 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

			С.5–6)	показ комплекса упражнений и/или контрольные нормативы
2.		Тема 2. Классификация дыхательных упражнений	ОК–6, 8 (знать, уметь, владеть. См. С.5–6)	Устный опрос и/или показ комплекса упражнений и/или контрольные нормативы
3.		Тема 3. Классификация интеллектуальных и психических упражнений	ОК–6, 8 (знать, уметь, владеть. См. С.5–6)	Устный опрос и/или показ комплекса упражнений

4.2 Требования (критериальные показатели) к уровню освоения дисциплины

Описание показателей и критериев оценивания компетенций

4.2.1. Устный опрос

Критерии оценивания компетенций (результатов)

Устный опрос оценивается по 4-балльной шкале.

При устном опросе развернутый ответ студента должен представлять собой связанное, логически последовательное сообщение на определенную тему, показывать его умения применять определения, термины, отвечать на дополнительные вопросы.

При оценке ответа основными являются следующие критерии:

- 1) полнота и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа;
- 4) ответы на дополнительные вопросы.


Описание шкалы оценивания:

4 балла:

- изученный материал изложен полно, определения представлены и изложены, верно;
- ответ показывает понимания материала;
- обучающийся может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику и конспекту, но и самостоятельно составленные.

3 балла:

- изученный материал изложен достаточно полно;
- при ответе допускаются ошибки, заминки, которые обучающийся в состоянии исправить самостоятельно при наводящих вопросах;

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)			
Кафедра Физического воспитания и спорта			
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура». Направление подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 12 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

– обучающийся затрудняется с ответами на 12 дополнительных вопроса.

2 балла:

– материал изложен неполно, с неточностями в определении понятий и/или формулировке определений;

– материал излагается не последовательно;

– обучающийся не может достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры;

– на 50% дополнительных вопросов обучающимся даны неверные ответы;

1 балл:

– при ответе обнаруживается полное незнание и непонимание изучаемого материала;

– материал излагается неуверенно, беспорядочно;

– даны неверные ответы более чем на 50 % дополнительных вопросов.

4.2.2. Показ двигательных умений и навыков

Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков

Показ техники заданного движения оценивается по 30-балльной шкале.

Описание шкалы оценивания двигательных умений и навыков:

30 баллов – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

25 баллов – двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

20 баллов – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

10 баллов – двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не четко.

4.2.3. Контрольные нормативы


Критерии оценивания компетенций (результатов)

Контрольные нормативы оцениваются по 5-балльной шкале.

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Таблица 4. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений (женщины)

№	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег 1000 м (мин, сек)	≤5,00	5,01–5,20	5,21–5,40	5,41–6,0	6,01–6,20
2	Бег 60 м (сек)	до 9,4	9,5–9,6	9,7–9,9	10,0–10,3	10,4–10,7
3	Прыжки в длину с места (см)	≥190	189–180	179–168	167–160	159–150
4	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	≥ 60	59–50	49–40	39–30	29–20

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)			
Кафедра Физического воспитания и спорта			
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура». Направление подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 13 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

5	Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)	≥ 25	24–20	19–15	14–10	5–1
6	Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрой физического воспитания и спорта с учетом направлений и специализации профессионального образования				

Таблица 5. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений (мужчины)

№	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег 1000 м (мин, сек)	≤3,40	3,41–4,00	4,01–4,20	4,21–4,40	4,41–5,00
2	Бег 60 м (сек)	до 7,9	8,0–8,2	8,3–8,4	8,5–8,7	8,8–9,2
3	Прыжки в длину с места (см)	≥ 250	249–240	239–230	229–220	219–210
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	≥ 15	14–12	11–9	8–6	5
5	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	≥ 10	9–6	5–3	2	1
6	Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрой физического воспитания и спорта с учетом направлений и специализации профессионального образования				

Описание шкалы оценивания

Таблица 6. Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности


№	Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Низкий	Средний	Высокий
1	Средняя оценка тестов в баллах	2,5	3,0	3,5

Примечание: зачетный уровень средней суммарной оценки в баллах устанавливается для каждого семестра.

4.2.4. Зачет

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Оценка «зачтено» проставляется в зачетную книжку и зачетную ведомость по окончанию семестра. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 40 баллов:


1. Устный опрос

 <p>Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)</p> <p>Кафедра Физического воспитания и спорта</p>			
<p>Рабочая программа дисциплины «Физическая культура». Направление подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»</p>			
Версия документа - 1	стр. 14 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

2. Показ (задания) двигательных умений и навыков
3. Тестирование базового уровня развития физических качеств

Примерные темы контрольных работ для студентов, временно освобожденных от занятий

1. Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье.
2. Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
3. Организм как единая развивающаяся и саморегулирующаяся система.
4. Экологические факторы и их влияние на организм.
5. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивую работоспособность к физической и умственной нагрузке.
6. Физиологические показатели тренированности.
7. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
8. Основные факторы, определяющие необходимость интенсивной физической подготовки.
9. Нагрузка и ее основные компоненты.
10. Силовые способности и методика их развития.
11. Координационные способности и методика их развития.
12. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
13. Дневник самоконтроля.
14. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
15. Методика оценки быстроты и гибкости.
16. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля.
17. Коррекция физического развития средствами физической культуры.
18. Формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой.
19. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
20. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
21. Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм занимающихся.
22. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
23. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
24. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
25. Оценка физического развития (индекс Кетле, Брока-Бругша).
26. Оценка функционального состояния нервной системы (проба Ромберга).
27. Оценка функционального состояния организма (проба Руффье, Генчи, Штанге, индекс Кердо).

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)			
Кафедра Физического воспитания и спорта			
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура». Направление подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 15 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

4.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура» и освоившие учебную программу, выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: минимальную моторную плотность занятий физической культурой и спортом (не менее 4 часов в неделю), уровень физического развития (табл. 4–б), Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объемов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или (либо) спортивно-технической подготовки для отдельных групп спортивной специализации и физкультурно-оздоровительной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, система их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и спорта и охватывают: общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность в структуре 100–балльной системы.

В семестре при оценке базового уровня физических качеств студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности (табл. 4,5).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл (табл. 6).

Во время зачета преподавателем проверяется выполнение студентами всех разделов программы и оцениваются: минимальная моторная плотность занятий физической культурой и спортом (не менее 4 часов в неделю), уровень физического развития (табл. 4,5,6). Оценка «зачтено» проставляется в зачетную книжку и зачетную ведомость. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее **40 баллов**.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:


- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)			
Кафедра Физического воспитания и спорта			
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура». Направление подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 16 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);
- б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);
- в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)


а) основная учебная литература:

Источники, отмеченные знаком «», имеются в научной библиотеке ЧелГУ в печатном виде или в ЭБС «Университетская библиотека онлайн» и «ЛАНЬ», к которым имеется подписка по договорам с правообладателями на текущий учебный год.*

- 1.*Барчуков, И. С. Физическая культура [Текст]: учебник / И. С. Барчуков; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 4-е изд. испр. – Москва: Академия, 2013. – 525 с.
- 2.*Григорович, Е. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. С. Григорович, К. Ю. Романов; под ред. Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. – 3-е изд., доп. и перераб. – Минск : Вышэйшая школа, 2011. – 352 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214> (дата обращения: 03.02.2016).
- 3.*Куликов, Л. М. Основы общего физкультурного образования студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, С. А. Ярушин. — Челябинск : Уральская Академия, 2014. — 172 с. Режим доступа: <http://www.lib.csu.ru/texts/007704/KulikovLM.pdf>, свободный (дата обращения: 03.02.2016)
- 4.*Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 03.02.2016).
- 5.*Ярушин, С. А. Физическая культура в системе образования студентов [Текст] : учебное пособие / С. А. Ярушин, Т. Г. Мutowкина, В. В. Рыбаков. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2012. – 190 с.

б) дополнительная учебная литература:

© ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)			
Кафедра Физического воспитания и спорта			
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура». Направление подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 17 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

6. Байчурина, А. Ш. Основы физкультурного образования студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Ш. Байчурина, С. А. Ярушин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Челябинск : Челяб. гос. ун-т, 2006. — 99 с. — Режим доступа: <http://lib.csu.ru/texts/200702N0389/BaychurinaASh.pdf>, свободный. — Загл. с экрана (дата обращения: 03.02.2016).

7.*Байчурина, А. Ш. Основы физкультурного образования студентов [Текст] : тексты лекций / А. Ш. Байчурина, С. А. Ярушин. — Челябинск : Челяб. гос. ун-т, 2007. — 65 с.

8. *Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт [Текст] : методология, теория и практика / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. — Москва : Академия, 2009. — 528 с.

9. *Если хочешь быть здоров (Введение в здоровый образ жизни) [Текст]: практические рекомендации по формированию навыков здорового образа жизни студентов / С. А. Ярушин, В. М. Карлышев, В. В. Рыбаков. — Челябинск : Энциклопедия, 2008. — 43 с.

10.*Куликов, Л. М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения [Текст] : монография / Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, С. А. Ярушин. — Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2009. — 275 с.

11.* Смирнова, В. З. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе [Текст] : учебное пособие / В. З. Смирнова, Г. П. Коняхина. — Челябинск: Уральская академия, 2013. — 160 с.

12.* Назарова, Е. Н. Основы здорового образа жизни / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилков. — Москва : Академия. 2013.

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых и рекомендуемых для освоения дисциплины

[1] Комитет Государственной Думы по физической культуре, спорту и делам молодежи [Электронный ресурс] : [сайт]. — Режим доступа: <http://www.komitet6.km.duma.gov.ru/site.xp/050048.html>, свободный. — Загл. с экрана (дата обращения: 03.02.2016).

[2] Национальная информационная сеть Спортивная Россия [Электронный ресурс] : [сайт]. — Режим доступа: <http://www.topsport.ru>, свободный. — Загл. с экрана (дата обращения: 03.02.2016).

[3] Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] : [сайт]. — Режим доступа: <http://www.olympic.ru>, свободный. — Загл. с экрана (дата обращения: 03.02.2016).


[4] Спортивная Россия [Электронный ресурс] : спортивный портал. — Режим доступа: <http://www.infosport.ru/minisport>, свободный. — Загл. с экрана (дата обращения: 03.02.2016).

[5] Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: [сайт]. — Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>, свободный. — Загл. с экрана (дата обращения: 03.02.2016).

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

7.1. К особенностям контроля самостоятельной работы студентов относится выполнение контрольной работы, согласно рекомендуемым темам, указанным в разделе 4.

7.2. Повышены требования по выбору и формулированию тем контрольных работ, а также к оформлению работ. По согласованию с преподавателем допускается подача контрольных работ в электронном виде, в форме презентаций, видеофильмов, разрешается

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)			
Кафедра Физического воспитания и спорта			
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура». Направление подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 18 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного url – адреса первоисточника информации. Приветствуется самостоятельный выбор студентом темы контрольной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого текста в объеме свыше 40% контрольной работы, преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

7.3. В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа.

7.4. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению психологического контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

1.1. Для освоения дисциплины специального электронного обеспечения не требуется. Возможно использование электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, графических объектов, видео-, аудио-материалов, баз данных, справочных материалов). Организация взаимодействия с обучающимися осуществляется посредством электронной почты, скайпа, видео-, конференцсвязи. При необходимости возможно использование различных элементов компьютерного тестирования.

1.2. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение данной дисциплины может быть осуществлено «полностью» или «частично» с использованием дистанционных образовательных технологий (указанных выше средств).


9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для реализации программы учебной дисциплины имеются в наличии следующие спортивные сооружения с соответствующим набором специального спортивного инвентаря и оборудования:

Игровой спортивный зал– 280 кв. м.:

шведская стенка «Сила»– 10 шт.; турник-брусья с широким хватом – 5 шт.; стол теннисный – 1 шт.; щит баскетбольный– 2 шт.; кольцо баскетбольное с сеткой – 2 шт., доска для пресса – 5 шт.; ферма выносная – 2 шт., гантели 1,5 кг –8 шт., обруч – 10 шт., скакалка -20 шт., весы медицинские ВЭМ (А2) – 1шт., ростомер медицинский РМ – 1шт., динамометр кистевой 50 кг – 1шт., ракетка для бадминтона – 3 пары.

9.1. Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)			
Кафедра Физического воспитания и спорта			
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура». Направление подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 19 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

– лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, мобильный радио-класс (для студентов с нарушениями слуха); источники питания для индивидуальных технических средств;

– учебная аудитория для практических занятий (семинаров) – мультимедийное оборудование, мобильный радио-класс (для студентов с нарушениями слуха);

– учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером, с программой экранного доступа, программой экранного увеличения и брайлевским дисплеем для студентов с нарушениями зрения.

9.2. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрено соответствующее количество мест для обучающихся с учетом ограничений их здоровья.

9.3. В учебные аудитории обеспечен беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

10. Особый порядок проведения занятий по дисциплинам прикладной физической культуры и спорта для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

10.1. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине физической культуры осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Особый порядок освоения дисциплины физическая культура устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

10.2. Индивидуальные особенности развития состояния здоровья и возможности освоения дисциплины определяется по результатам ежегодных осмотров обучающихся. По результатам осмотров обучающиеся разделяются на группы.

Для каждой группы определяются уровни физической нагрузки.

10.3. Занятия для студентов, освобожденных от практических занятий, проводятся в виде лекционных занятий, посвященных поддержанию здоровья и здорового образа жизни. Материалы теоретического раздела предусматривают овладение обучающимися системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности.