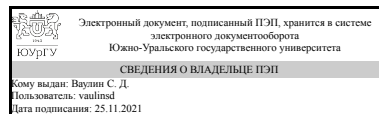


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Политехнический институт



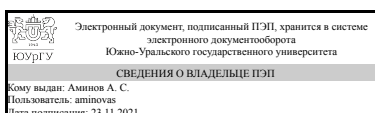
С. Д. Ваулин

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.07.00 Физическая культура и спорт  
для направления 20.03.01 Техносферная безопасность  
уровень Бакалавриат  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

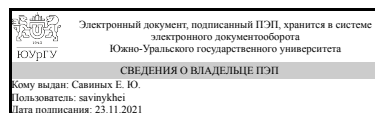
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, утверждённым приказом Минобрнауки от 25.05.2020 № 680

Зав.кафедрой разработчика,  
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

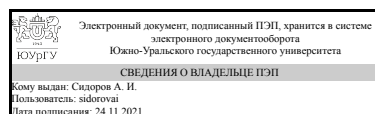
Разработчик программы,  
к.биол.н., доцент (кн)



Е. Ю. САВИНИХ

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления  
д.техн.н., проф.



А. И. СИДОРОВ

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Задачи: понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке 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 и организма занимающихся в рамках внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса норм ГТО среди молодежи; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

### **Краткое содержание дисциплины**

Теоретический раздел: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры). Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа физического воспитания человека. Практический раздел включает в себя как обязательные виды физических упражнений: гимнастика (упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности), легкая атлетика (отдельные виды), лыжные гонки, плавание, спортивные игры, так и виды спорта по выбору (спортивное ориентирование, бокс, кикбоксинг, бадминтон, хоккей, борьба, баскетбол, волейбол, фитнес, атлетическая гимнастика, настольный теннис и др.) Состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего рациональное 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 информацию о степени освоения 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: роль физической культуры и спорта в формировании личности; основы научно-биологических, педагогических и практических знаний по организации занятий физической культурой и спортом</p> <p>Умеет: использовать средства и методы физического воспитания для профессиональноличностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; планировать и организовать самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами физической культуры и спорта с использованием доступных методов самоконтроля</p> <p>Имеет практический опыт: использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p> |

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана | Перечень последующих дисциплин, видов работ |
|---|---|
| Нет   | 1.О.00 Физическая культура                  |

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

Нет

## 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч., 289,25 ч. контактной работы

| Вид учебной работы   | Всего часов | Распределение по семестрам в часах |       |       |       |       |
|--|-------------|------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
|  |             | Номер семестра                     |       |       |       |       |
|  |             | 1                                  | 2     | 3     | 4     | 5     |
| Общая трудоёмкость дисциплины  | 328         | 72                                 | 72    | 72    | 72    | 40    |
| <i>Аудиторные занятия:</i>   | 288         | 64                                 | 64    | 64    | 64    | 32    |
| Лекции (Л)   | 16          | 8                                  | 8     | 0     | 0     | 0     |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 272         | 56                                 | 56    | 64    | 64    | 32    |
| Лабораторные работы (ЛР)   | 0           | 0                                  | 0     | 0     | 0     | 0     |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i>  | 38,75       | 7,75                               | 7,75  | 7,75  | 7,75  | 7,75  |
| с применением дистанционных образовательных технологий                     | 0           |                                    |       |       |       |       |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста               | 20          | 4                                  | 4     | 4     | 4     | 4     |
| Подготовка к зачету  | 18,75       | 3,75                               | 3,75  | 3,75  | 3,75  | 3,75  |
| Консультации и промежуточная аттестация                                    | 1,25        | 0,25                               | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 0,25  |
| Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)                                   | -           | зачет                              | зачет | зачет | зачет | зачет |

## 5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины                        | Объем аудиторных занятий по видам в часах |    |     |    |
|-----------|---|---|----|-----|----|
|           |   | Всего                                     | Л  | ПЗ  | ЛР |
| 1         | Гимнастика  | 28  | 0  | 28  | 0  |
| 2         | Легкая атлетика   | 28  | 0  | 28  | 0  |
| 3         | Лыжный спорт  | 32  | 0  | 32  | 0  |
| 4         | Плавание  | 56  | 0  | 56  | 0  |
| 5         | Спортивные игры   | 16  | 0  | 16  | 0  |
| 6         | Избранный вид спорта                                    | 112                                       | 0  | 112 | 0  |
| 7         | Теоретическая подготовка в физической культуре и спорте | 16  | 16 | 0   | 0  |

### 5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия  | Кол-во часов |
|----------|-----------|--|--------------|
| 1        | 7         | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры.  | 2            |
| 2        | 7         | Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 2            |
| 3        | 7         | Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания (1 часть).  | 2            |
| 4        | 7         | Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания (2 часть).  | 2            |
| 5        | 7         | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  | 2            |
| 6        | 7         | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания.  | 2            |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 7 | 7 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.             | 2 |
| 8 | 7 | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Особенности занятий профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) бакалавра. | 2 |

## 5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара   | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---|--------------|
| 1         | 1         | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Гимнастика. ОРУ. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.   | 2            |
| 2         | 1         | Социально-биологические основы физической культуры. Гимнастика. ОРУ. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Прием контрольных нормативов.  | 2            |
| 3         | 1         | Гимнастика. Значение и методика проведения разминки на занятиях физической культурой. ОРУ. Основы здорового образа жизни студента.  | 2            |
| 4         | 1         | Гимнастика. ОРУ для развития гибкости. Методы и средства развития гибкости. Методики корригирующей гимнастики для глаз. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.  | 2            |
| 5         | 1         | Гимнастика. ОРУ для развития гибкости. Определение уровня развития физического качества гибкости.   | 2            |
| 6         | 1         | Гимнастика. ОРУ для формирования осанки. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки.   | 2            |
| 7         | 1         | Гимнастика. Построения, перестроения, упражнения с элементами аэробики. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц. | 2            |
| 8         | 1         | Гимнастика. ОРУ для развития силы. Методы и средства развития силы.   | 2            |
| 9         | 1         | Гимнастика. ОРУ для развития силы. Определение уровня развития физического качества силы.   | 2            |
| 10        | 1         | Гимнастика. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.  | 2            |
| 11        | 1         | Гимнастика. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера).                         | 2            |
| 12        | 1         | Гимнастика. Оценка уровня сформированности двигательных умений и навыков гимнастических упражнений.   | 2            |
| 13        | 1         | Методики оценки функционального состояния организма, двигательной активности, суточных энергетических затрат и общей физической работоспособности. Гимнастика ОРУ.  | 2            |
| 14        | 1         | Методы оценки уровня состояния здоровья. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Гимнастика. ОРУ. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для улучшения и коррекции осанки.   | 2            |

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
| 15 | 2 | Легкая атлетика. Общая и специальная разминка.   | 2 |
| 16 | 2 | Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта. Методы и средства развития физического качества быстроты.  | 2 |
| 17 | 2 | Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции.  | 2 |
| 18 | 2 | Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование. Оценка уровня развития быстроты.   | 2 |
| 19 | 2 | Легкая атлетика. Методы и средства развития выносливости.  | 2 |
| 20 | 2 | Легкая атлетика. Определение уровня развития общей выносливости.   | 2 |
| 21 | 2 | Легкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин, повторный бег на отрезках 60-100 м.  | 2 |
| 22 | 2 | Легкая атлетика. Развитие общей выносливости на основе легкоатлетических упражнений. ОРУ.  | 2 |
| 23 | 2 | Легкая атлетика. Развитие общей выносливости на основе легкоатлетических упражнений. ОРУ.  | 2 |
| 24 | 2 | Легкая атлетика. Развитие специальной выносливости на основе легкоатлетических упражнений. ОРУ.  | 2 |
| 25 | 2 | Легкая атлетика. Развитие специальной выносливости на основе легкоатлетических упражнений. ОРУ.  | 2 |
| 26 | 2 | Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции: муж. - 3 км, жен. - 2 км. ОРУ. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. | 2 |
| 27 | 2 | Легкая атлетика. Оценка уровня сформированности двигательных умений и навыков легкоатлетических упражнений. ОРУ.   | 2 |
| 28 | 2 | Легкая атлетика. Тестирование уровня развития физических качеств на основе тестов и испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. ОРУ.  | 2 |
| 29 | 3 | Лыжный спорт. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок.   | 2 |
| 30 | 3 | Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.   | 2 |
| 31 | 3 | Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.   | 2 |
| 32 | 3 | Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе. Лыжный спорт. Подъемы: «елочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом.   | 2 |
| 33 | 3 | Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.   | 2 |
| 34 | 3 | Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.   | 2 |
| 35 | 3 | Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж. - 5 км, жен. - 3 км.   | 2 |
| 36 | 3 | Оценка уровня сформированности двигательных умений и навыков, физической подготовленности в беге на лыжах.   | 2 |
| 89 | 3 | Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Лыжный спорт.   | 2 |
| 90 | 3 | Лыжный спорт. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок.   | 2 |
| 91 | 3 | Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.   | 2 |
| 92 | 3 | Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью,  | 2 |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
|     |   | попеременный двухшажный ход.   |   |
| 93  | 3 | Лыжный спорт. Подъемы: «елочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом.   | 2 |
| 94  | 3 | Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.  | 2 |
| 95  | 3 | Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.  | 2 |
| 96  | 3 | Оценка уровня сформированности двигательных умений и навыков, физической подготовленности в беге на лыжах.   | 2 |
| 37  | 4 | Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе. Плавание. Разминка.  | 2 |
| 38  | 4 | Плавание. Специальные упражнения на суше и на воде. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.  | 2 |
| 39  | 4 | Плавание. Специальные упражнения на суше и на воде. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.  | 2 |
| 40  | 4 | Плавание. Кроль на груди (положение тела, движения рук, ног). Повороты.  | 2 |
| 41  | 4 | Плавание. Кроль на спине (положение тела, движения рук, ног). Повороты.  | 2 |
| 42  | 4 | Плавание. Кроль (дыхание, общая координация движений). Повороты.   | 2 |
| 43  | 4 | Плавание. Кроль (дыхание, общая координация движений). Повороты.   | 2 |
| 44  | 4 | Плавание. Кроль. Отрезки 100-200 м повторным методом. Повороты.  | 2 |
| 45  | 4 | Плавание. Кроль. Отрезки 100-200 м повторным методом. Повороты.  | 2 |
| 46  | 4 | Плавание. Брасс (положение тела, движения рук и ног).  | 2 |
| 47  | 4 | Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений). Повороты. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. | 2 |
| 48  | 4 | Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений).   | 2 |
| 49  | 4 | Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений).   | 2 |
| 50  | 4 | Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений). Повороты.   | 2 |
| 51  | 4 | Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений). Повороты.   | 2 |
| 52  | 4 | Плавание. Отрезки 100-200 м повторным методом. Повороты.   | 2 |
| 53  | 4 | Плавание. Отрезки 100-200 м повторным методом. Повороты.   | 2 |
| 54  | 4 | Плавание. Отрезки 50-100 м с соревновательной скоростью.   | 2 |
| 55  | 4 | Плавание. Отрезки 50-100 м с соревновательной скоростью. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).                                     | 2 |
| 56  | 4 | Оценка уровня сформированности двигательных умений и навыков, физической подготовленности в плавании.  | 2 |
| 129 | 4 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Плавание.  | 2 |
| 130 | 4 | Плавание. Совершенствование техники плавания.  | 2 |
| 131 | 4 | Плавание. Совершенствование техники плавания.  | 2 |
| 132 | 4 | Плавание. Совершенствование техники плавания.  | 2 |
| 133 | 4 | Плавание. Совершенствование техники плавания.  | 2 |
| 134 | 4 | Плавание. Совершенствование техники плавания.  | 2 |
| 135 | 4 | Плавание. Совершенствование техники плавания.  | 2 |
| 136 | 4 | Плавание. Совершенствование техники плавания. Оценка развития физических качеств, умений и навыков.  | 2 |
| 121 | 5 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон,  | 2 |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
|     |   | футбол). Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.   |   |
| 122 | 5 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).   | 2 |
| 123 | 5 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).   | 2 |
| 124 | 5 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).   | 2 |
| 125 | 5 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).   | 2 |
| 126 | 5 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).   | 2 |
| 127 | 5 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).   | 2 |
| 128 | 5 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол). Оценка развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами спортивных игр.   | 2 |
| 57  | 6 | Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба). Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. | 2 |
| 58  | 6 | Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба). Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.  | 2 |
| 59  | 6 | Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).   | 2 |
| 60  | 6 | Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).   | 2 |
| 61  | 6 | Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).   | 2 |
| 62  | 6 | Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей,   | 2 |









|     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
|     |   | бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).  |   |
| 111 | 6 | Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).        | 2 |
| 112 | 6 | Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).        | 2 |
| 113 | 6 | Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).        | 2 |
| 114 | 6 | Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).        | 2 |
| 115 | 6 | Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).        | 2 |
| 116 | 6 | Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).        | 2 |
| 117 | 6 | Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).        | 2 |
| 118 | 6 | Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).        | 2 |
| 119 | 6 | Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).        | 2 |
| 120 | 6 | Оценка развития физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба). | 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 теоретическому тестированию и прохождение теста | 1 ЭУМД №8, с. 3-34. 2 ЭУМД №9, с. 3-68. 3 ЭУМД №7, с. 6-59 | 5 | 4    |
| Подготовка к зачету  | 1 ЭУМД №2, с. 142-257. 2 ЭУМД №3, с. 7-58.                 | 5 | 3,75 |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста | 1 ЭУМД №8, с. 3-34. 2 ЭУМД №9, с. 3-68.                    | 3 | 4    |
| Подготовка к зачету  | ЭУМД №4, с. 5-96.  | 3 | 3,75 |
| Подготовка к зачету  | ЭУМД №6, с. 6-116.   | 2 | 3,75 |
| Подготовка к зачету  | 1 ЭУМД №7, с. 53-59. 2 ЭУМД №1, с. 8-70.                   | 1 | 3,75 |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста | ЭУМД №8, с. 3-34.  | 2 | 4    |
| Подготовка к зачету  | 1 ЭУМД №4, с. 5-96. 2 МПСРС №1, с. 5-60.                   | 4 | 3,75 |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста | 1 ЭУМД №8, с. 3-34. 2 ЭУМД №9, с. 3-68.                    | 4 | 4    |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста | ЭУМД №9, с. 3-68.  | 1 | 4    |

## 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 | Се-мestr | Вид контроля              | Название контрольного мероприятия         | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов  | Учи-тыва-ется в ПА |
|------|----------|---------------------------|---|-----|------------|--|--------------------|
| 1    | 1        | Проме-жуточная аттестация | Зачет                                     | -   | 5          | Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).   | зачет              |
| 2    | 1        | Бонус                     | Участие в спортивно-массовых мероприятиях | -   | 15         | 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов;<br>2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов;<br>3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов;<br>4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; | зачет              |

|   |   |                  |   |    |    |   |       |
|---|---|------------------|---|----|----|---|-------|
|   |   |                  |   |    |    | 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.   |       |
| 3 | 1 | Текущий контроль | Выполнение методико-практических заданий 1 семестр<br>1 часть | 30 | 60 | Максимальный балл на каждом занятии из 12-ти - 5 (12 занятий * 5= 60): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии. | зачет |
| 4 | 1 | Текущий контроль | Выполнение методико-практических заданий 1 семестр<br>2 часть | 30 | 80 | Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое   | зачет |

|   |   |                          |  |    |    |   |       |
|---|---|--------------------------|--|----|----|---|-------|
|   |   |                          |  |    |    | действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии. |       |
| 5 | 1 | Текущий контроль         | Сдача тестов-нормативов                                    | 30 | 5  | Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов   | зачет |
| 6 | 2 | Промежуточная аттестация | Зачет  | -  | 5  | Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).  | зачет |
| 7 | 2 | Бонус                    | Участие в спортивно-массовых мероприятиях                  | -  | 15 | 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов;<br>2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов;<br>3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов;<br>4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов;<br>5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.   | зачет |
| 8 | 2 | Текущий контроль         | Выполнение методико-практических заданий 2 семестр 1 часть | 30 | 60 | Максимальный балл на каждом занятии из 12-ти - 5 (12 занятий * 5= 60): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и   | зачет |

|   |   |                  |   |    |  |  |       |
|---|---|------------------|---|----|--|--|-------|
|   |   |                  |   |    | <p>терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии.</p> |  |       |
| 9 | 2 | Текущий контроль | Выполнение методико-практических заданий 2 семестр<br>2 часть | 30 | 80   | <p>Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное</p> | зачет |



|    |   |                          |  |    |    |  |       |
|----|---|--------------------------|--|----|----|--|-------|
|    |   |                          |  |    |    | понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии.  |       |
| 10 | 2 | Текущий контроль         | Тесты-нормативы  | 30 | 5  | Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов  | зачет |
| 11 | 3 | Промежуточная аттестация | Зачет  | -  | 5  | Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).   | зачет |
| 12 | 3 | Бонус                    | Участие в спортивно-массовых мероприятиях                  | -  | 15 | 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов;<br>2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов;<br>3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов;<br>4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов;<br>5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.  | зачет |
| 13 | 3 | Текущий контроль         | Выполнение методико-практических заданий 3 семестр 1 часть | 30 | 80 | Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и | зачет |

|    |   |                  |   |    |    |   |       |
|----|---|------------------|---|----|----|---|-------|
|    |   |                  |   |    |    | терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии.  |       |
| 14 | 3 | Текущий контроль | Выполнение методико-практических заданий 3 семестр<br>2 часть | 30 | 80 | Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии. | зачет |
| 15 | 3 | Текущий          | Сдача тестов-   | 30 | 5  | Средний балл согласно шкалы   | зачет |

|    |   | контроль                 | нормативов  |    |    | оценивания результатов выполнения тестов-нормативов   |       |
|----|---|--------------------------|---|----|----|---|-------|
| 16 | 4 | Промежуточная аттестация | Зачет   | -  | 5  | Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).  | зачет |
| 17 | 4 | Бонус                    | Участие в спортивно-массовых мероприятиях                     | -  | 15 | 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов;<br>2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов;<br>3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов;<br>4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов;<br>5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.   | зачет |
| 18 | 4 | Текущий контроль         | Выполнение методико-практических заданий 4 семестр<br>1 часть | 30 | 80 | Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или | зачет |

|    |   |                          |   |    |    |  |       |
|----|---|--------------------------|---|----|----|--|-------|
|    |   |                          |   |    |    | техничко-тактичсское действе, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактичсское действе, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии.   |       |
| 19 | 4 | Текущий контроль         | Выполнение методико-практических заданий 4 семестр<br>2 часть | 30 | 80 | Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактичсское действе, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактичсское действе, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактичсское действе, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактичсское действе, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактичсское действе, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии. | зачет |
| 20 | 4 | Текущий контроль         | Сдача тестов-нормативов                                       | 30 | 5  | Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов  | зачет |
| 21 | 5 | Промежуточная аттестация | Зачет   | -  | 5  | Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).   | зачет |

|    |   |                  |   |    |    |   |       |
|----|---|------------------|---|----|----|---|-------|
| 22 | 5 | Бонус            | Участие в спортивно-массовых мероприятиях                     | -  | 15 | 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов;<br>2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов;<br>3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов;<br>4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов;<br>5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.   | зачет |
| 23 | 5 | Текущий контроль | Выполнение методико-практических заданий 5 семестр<br>1 часть | 30 | 40 | Максимальный балл на каждом занятии из 8-ти - 5 (8 занятий * 5= 40): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии. | зачет |
| 24 | 5 | Текущий контроль | Выполнение методико-практических заданий 5 семестр            | 30 | 40 | Максимальный балл на каждом занятии из 8-ти - 5 (8 занятий * 5= 40): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение,   | зачет |

|    |   |                  |                                  |    |    |   |       |
|----|---|------------------|----------------------------------|----|----|---|-------|
|    |   |                  | 2 часть                          |    |    | комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии. |       |
| 25 | 5 | Текущий контроль | Сдача тестов-нормативов          | 30 | 5  | Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов   | зачет |
| 26 | 1 | Текущий контроль | Тестирование в Электронном ЮУрГУ | 10 | 10 | 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. Максимальный балл -10.   | зачет |
| 27 | 2 | Текущий контроль | Тестирование в Электронном ЮУрГУ | 10 | 10 | 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. Максимальный балл -10.   | зачет |
| 28 | 3 | Текущий контроль | Тестирование в Электронном       | 10 | 10 | Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3   | зачет |

|    |   |                  |                                  |    |    |   |       |
|----|---|------------------|----------------------------------|----|----|---|-------|
|    |   |                  | ЮУрГУ                            |    |    | 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. Максимальный балл -10.   |       |
| 29 | 4 | Текущий контроль | Тестирование в Электронном ЮУрГУ | 10 | 10 | 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. Максимальный балл -10. | зачет |
| 30 | 5 | Текущий контроль | Тестирование в Электронном ЮУрГУ | 10 | 10 | 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. Максимальный балл -10. | зачет |

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения  | Критерии оценивания                     |
|------------------------------|---|---|
| зачет                        | Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга.<br>Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет                        | Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга.<br>Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет                        | Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения   | В соответствии с пп. 2.5, 2.6           |





|      |  |   |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------|--|---|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|      | самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами физической культурой и спорта с использованием доступных методов самоконтроля  |   |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УК-7 | Имеет практический опыт: использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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:*

Не предусмотрена

*в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:*

Не предусмотрены

*г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

1. Развитие физических качеств у студентов [Текст] : учеб. пособие по направлению "Экономика" и др. направлениям / И. Р. Стовба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014. - 61 с.

*из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

1. Развитие физических качеств у студентов [Текст] : учеб. пособие по направлению "Экономика" и др. направлениям / И. Р. Стовба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014. - 61 с.

**Электронная учебно-методическая документация**

| № | Вид литературы | Наименование ресурса в | Библиографическое описание |
|---|----------------|------------------------|----------------------------|
|---|----------------|------------------------|----------------------------|

|   |                           | электронной<br>форме                              |   |
|---|---------------------------|---|---|
| 1 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Алаева, Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева. — Омск : СибГУФК, 2017. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>   |
| 2 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик. — Москва : Советский спорт, 2010. — 336 с. — ISBN 978-5-9718-0470-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/4088">https://e.lanbook.com/book/4088</a>  |
| 3 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры : учебное пособие / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Москва : Советский спорт, 2005. — 60 с. — ISBN 978-5-9718-0043-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/4085">https://e.lanbook.com/book/4085</a>                                    |
| 4 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2018. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/118598">https://e.lanbook.com/book/118598</a>  |
| 5 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. — 3-е изд. — Москва : Советский спорт, 2013. — 216 с. — ISBN 978-5-9718-0609-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/11816">https://e.lanbook.com/book/11816</a>  |
| 6 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Теория и методика обучения базовым видам спорта : учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева, Е.С. Жукова, М.Д. Бакшеев. — Омск : СибГУФК, 2016. — 120 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/107595">https://e.lanbook.com/book/107595</a>   |
| 7 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы : учебно-методическое пособие. — Москва : Советский спорт, 2014. — 60 с. — ISBN 978-5-9718-0759-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/69805">https://e.lanbook.com/book/69805</a> |
| 8 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 2 — 2020. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/154151">https://e.lanbook.com/book/154151</a>   |
| 9 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 1 — 2015. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/154150">https://e.lanbook.com/book/154150</a>   |

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)
2. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(бессрочно)

## 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 | 2<br>Волейбол.зал<br>(ДС)  | Волейбольные стойки – 2 шт. Сетка волейбольная – 1 шт. Кресло судейское – 1 шт. Табло волейбольное – 1 шт.  |
| Практические занятия и семинары | 1 (УСК)                    | Плавательная ванна 50м *25 м  |
| Практические занятия и семинары | ЛИАМ (УСК)                 | Яма с поролоном для прыжков в длину – 1 шт. Яма с песком для прыжков в длину – 1 шт. Барьеры – 12 шт. Шведская стенка – 4 шт. Беговые дорожки с виражами 200 м – 3 шт. Зона 60 м на 6 дорожек – 1 шт. Поролоновый блок для прыжков в высоту – 1 шт. 2 стойки и перекладина для прыжков высоту – 1 комп. Шкала для регулирования – 1 шт. Рулетка – 1 шт. |
| Практические занятия и семинары | 1<br>Баскетбол.зал<br>(ДС) | Щит баскетбольный (на фермах) с кольцом – 2 комп. Щит баскетбольный с кольцом – 2 комп. Табло баскетбольное – 3 шт.   |
| Практические занятия и семинары | 3 Зал борьбы<br>(ДС)       | Шведская стенка – 10 шт. Маты – 18 шт. Ковровое покрытие – 1 шт.  |