ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Плаксин А. В.
Пользователь: plaksinav
Дата подписания: 16.05.2022

А. В. Плаксин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.12.00 Физическая культура и спорт
для направления 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Социально-гуманитарные и правовые дисциплины

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств, утверждённым приказом Минобрнауки от 17.08.2020 № 1044

Зав.кафедрой разработчика,
д.юрид.н., проф.

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Соловьев С. Г.
Пользователь: solovevsg
Дата подписания: 14.05.2022

С. Г. Соловьев

Разработчик программы,
к.пед.н., доцент

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Васильева О. С.
Пользователь: osvasileva
Дата подписания: 11.05.2022

О. С. Васильева

Миасс

1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины Физическая культура и спорт является формирование физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Задачи освоения дисциплины: * понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; * формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; * овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; * приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; * подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурноспортивного комплекса ГТО; * создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания и включает в себя следующие обязательные разделы: практический, контрольный. Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): гимнастика (упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности), лёгкая атлетика (отдельные виды), спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол) , подвижные игры (современные, игры народов мира) , фитнес и состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности и учебно-тренировочного процесса, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности. Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень	Знает: закономерности функционирования

физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	здорового организма; практические основы физической культуры Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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
Аудиторные занятия:	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
Самостоятельная работа (СРС)	38,75	7,75	7,75	7,75	7,75	7,75
с применением дистанционных образовательных технологий	0					
Подготовка к тестированию Легкая атлетика	2	2	0	0	0	0
Подготовка к зачету	20	4	4	4	4	4
Подготовка к беседе по технике безопасности раздел Легкая атлетика	1,75	1.75	0	0	0	0
Подготовка к беседе по технике безопасности раздел Фитнес	1,75	0	0	0	0	1.75
Подготовка к тестированию Подвижные и Спортивные игры	2	0	2	0	0	0

Подготовка к беседе по технике безопасности раздел Спортивные игры	1,75	0	0	1.75	0	0
Подготовка к тестированию Баскетбол	2	0	0	2	0	0
Подготовка к беседе по технике безопасности раздел Подвижные игры	1,75	0	1.75	0	0	0
Подготовка к тестированию Единоборства	2	0	0	0	0	2
Подготовка к тестированию Гимнастика	2	0	0	0	2	0
Подготовка к беседе по технике безопасности раздел Гимнастика	1,75	0	0	0	1.75	0
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	Теория Физической культуры и спорта	16	16	0	0
2	Лёгкая атлетика	82	0	82	0
3	Подвижные игры	54	0	54	0
4	Спортивные игры	62	0	62	0
5	Гимнастика	34	0	34	0
6	Фитнес	30	0	30	0
7	Контрольный раздел	10	0	10	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Здоровье и здоровый образ жизни	2
2	1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	2
3	1	Методические основы физического воспитания	2
4	1	Физиологические системы обеспечивающие реализацию двигательной активности	2
5	1	Факторы развития двигательных способностей человека	2
6	1	Выбор вида двигательной активности для занятий по физическому воспитанию	2
7	1	Самоконтроль	2
8	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	2	Лёгкая атлетика. Характеристика и содержание дисциплины "Легкая атлетика". Общая физическая подготовка	2
2 -3	2	Лёгкая атлетика, Общая физическая подготовка	4
4-5	2	Лёгкая атлетика. Общая физическая и специальная подготовка	4
6-7	2	Лёгкая атлетика. Спортивная и оздоровительная ходьба. Гигиена спортсмена	4

		и закаливание.	
8-9	2	Легкая атлетика. Основы техники легкоатлетических прыжков, техника безопасности	4
10-11	2	Лёгкая атлетика. Основы техники легкоатлетических метаний. Метание малого меча	4
12-13	2	Легкая атлетика. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Бег на короткие дистанции.	4
14-15	2	Легкая атлетика. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Кроссовая подготовка. Бег на выносливость	4
16-17	2	Лёгкая атлетика. Виды лёгкой атлетики. Способности в лёгкой атлетике. Способы развития двигательных умений и навыков в легкоатлетических упражнениях.	4
18-19	2	Легкая атлетика. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега.	4
20-21	2	Легкая атлетика. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег с препятствием. Прыжки в длину и в высоту.	4
22-23	2	Легкая атлетика. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Основы техники метаний. Метание мяча, гранаты	4
24-25	2	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	4
26-27	2	Легкая атлетика. Контрольные упражнения. Бег 60м,100м,челночный бег 3*10м,прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине.	4
28-29	2	Легкая атлетика. Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук и ног.	4
30-31	2	Легкая атлетика. Закрепление основ физической подготовки	4
32-33	2	Легкая атлетика. Закрепление обще физической и специальной подготовки.	4
34-35	2	Легкая атлетика. Закрепление основ двигательных действий в прыжковых видах	4
36-37	2	Легкая атлетика. Закрепление основ двигательных действий в метаниях снарядов	4
38	2	Легкая атлетика. Оздоровительный бег и бег по пересеченной местности.	2
39	2	Легкая атлетика. Прыжковые виды, основы и профилактика травматизма.	2
40	2	Лёгкая атлетика. Программы оздоровительной направленности	2
41	2	Лёгкая атлетика. Соревновательный момент.	2
42	3	Подвижные игры. Знакомство с подвижными играми, разнообразие, виды.Народные игры своей местности.Игры Народов разных национальностей.	2
43-44	3	Подвижные игры. Игры способствующие объединению, укреплению и развитию коммуникационных способностей студентов.	4
45-46	3	Подвижные игры. Знакомство с правилами игры в лапту. Пробные игры в лапту. Техника безопасности при игре.	4
47-48	3	Подвижные игры. Игра в лапту. Развитие скоростных и координационных способностей.	4
49-50	3	Подвижные игры. Закрепление знаний игры в лапту	4
51-52	3	Подвижные игры. Развитие тактических и технических способностей через подвижные игры. Развитие координационных способностей через подвижные игры.	4
53-54	3	Подвижные игры. Развитие скоростных способностей через подвижные игры. Развитие силовых способностей через подвижные игры.	4
55-56	3	Подвижные игры. Развитие выносливости через подвижные игры. Развитие обще физической подготовленности через подвижные игры. Развитие специальной физической подготовленности через подвижные игры.	4

57-58	3	Подвижные игры. Развитие способностей командообразования, взаимодействия и взаимопомощи через подвижные игры. Соревнования с элементами спринтерского бега. Соревнования с элементами прыжков в высоту и длину.	4
59-60	3	Подвижные игры. Развитие скоростных способностей через комбинированные эстафеты. Развитие координационных способностей через комбинированные эстафеты. Комбинированные эстафеты как способ развития общей и специальной физической подготовленности.	4
61	3	Подвижные игры. Комбинированные эстафеты как способ развития общей и специальной физической подготовленности.	2
62-63	3	Подвижные игры. Эстафеты проводимые на беговой дорожке, эстафеты с препятствиями	4
64-65	3	Подвижные игры. Игры на развитие силовых способностей с помощью метания снарядов.	4
66	3	Подвижные игры. Игры Квесты с заданиями из различных видов спорта	2
67	3	Подвижные игры. Игры способствующие долголетию, игры в разных возрастных группых.	2
68	3	Подвижные игры. Психологическая разгрузка во время игры. Виды игр.	2
69	4	Спортивные игры. Волейбол. Содержание игры волейбол и ее характеристика как средства физического воспитания. Возникновение и развитие волейбола. ОФП	2
70	4	Спортивные игры. Волейбол. Классификация техники игры в волейболе. Техническая подготовка волейболистов Развитие основных качеств волейболистов.	2
71	4	Спортивные игры. Волейбол. Техническая подготовка волейболистов. Развитие основных качеств волейболистов. ОФП и СФП	2
72	4	Спортивные игры. Волейбол. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2
73	4	Спортивные игры. Волейбол. Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	2
74-75	4	Спортивные игры. Волейбол.Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	4
76-77	4	Спортивные игры. Волейбол. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	4
78	4	Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2
79	4	Спортивные игры. Волейбол. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Развитие скоростно-силовой выносливости.	2
80-81	4	Спортивные игры. Волейбол. Прием снизу двумя руками.	4
82-83	4	Спортивные игры. Волейбол. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх	4
84-85	4	Спортивные игры. Волейбол. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10 м, 5х10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	4
86	4	Спортивные игры. Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2
87	4	Спортивные игры. Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках,	2

		со стенкой. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	
88	4	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2
89	4	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	2
90-91	4	Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	4
92-93	4	Спортивные игры. Волейбол. Закрепление техники. Верхние и нижние передачи. Блок при ударе. Нападающий удар. Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	4
94-95	4	Спортивные игры. Волейбол. Подача. Техники приема мяча. Игра. Групповые действия: взаимодействие игроков.	4
96	4	Спортивные игры. Футбол. Мини футбол. Правила. Техника безопасности. Терминология футбола. Стойки и перемещения футболиста. ОФП и СФП	2
97	4	Спортивные игры. Футбол. Мини футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по воротам. Игра вратаря.	2
98	4	Спортивные игры. Футбол. Мини футбол. Комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	2
99	4	Спортивные игры. Гандбол. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с гандболом. Правила игры. Изучение и анализ техники и тактики игры. Гандбол. Технические и тактические азы. Игра на практике.	2
100-101	5	Гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Правила. Техника безопасности. Координация движения и способы ее развития. Гибкость и способы ее развития. Виды упражнений на гибкость.	4
102-103	5	Гимнастика. Снаряды для гимнастики. Техника выполнения упражнений с некоторыми из снарядов. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике. Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах). Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Воспроизведение заданной игровой позы.	4
104-105	5	Гимнастика. Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам Упражнения на формирование осанки. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.	4
106-107	5	Гимнастика. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. Упоры (присев, лежа, согнувшись). Седы (на пятках, углом). Наклоны туловища, выпады в стороны и вперед. Полушпагат, шпагат. Развитие подвижности в плечевых суставах.	4
108-109	5	Гимнастика. Развитие подвижности в плечевых суставах. Развитие гибкости позвоночника. Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости. Развитие гибкости позвоночника. Тестовые упражнения по оценке гибкости.	4

110-111	5	Гимнастика. Упражнения на равновесие. Упражнения на координацию движения. Упражнения на проверку осанки. Ходьба с заданной осанкой. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.	4
112-113	5	Гимнастика. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. Вращательные упражнения. Группировка. Стойка на лопатках («Березка»). Страховка. Упражнения гимнастики направленные на развития координационных способностей (ловкости). Изучение упражнений направленных на развитие силовых способностей. Изучение упражнений направленных на развитие скоростных способностей.	4
114-115	5	Гимнастика. Изучение упражнений направленных на развитие скоростных способностей. Изучение упражнений направленных на развитие выносливости. Игры с вариантами гимнастических упражнений для развития физических способностей.	4
116	5	Гимнастика. Оздоровительная направленность гимнастики. Элемента акробатики. Развитие ловкости. Игры. Гимнастические силовые упражнения. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	2
117-118	6	Фитнес. Пилатес. Концентрация. Дыхание. Контроль. Центрирование. Плавность движений. Точность. Воображение. Интуиция. Координация. Фитнес. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания. Основы обучения оздоровительным видам аэробики. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.	4
119-120	6	Фитнес. Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес. Принципы и методики построения оздоровительных программ. Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом. Базовый уровень фитнес программ.	4
121-122	6	Фитнес. Силовой фитнес. Исходные положения, принятые в силовом фитнесе. Комплексные упражнения.	4
123-124	6	Фитнес. Силовой фитнес. Калланетик. Рекомендации. Противопоказания. Особенности. Формат урока. Техника безопасности. Примерный комплекс упражнений для силового анаэробного занятия.	4
125-126	6	Фитнес. Интервальная и круговая тренировка. Работа с утяжелителями, их виды. Работа с тренажерами, контроль веса. Упражнения на разные группы мышц.	4
127-128	6	Фитнес. Упражнения для ног, ягодиц. Упражнения с собственным весом и с отягощением. Гантели.	4
129	6	Фитнес. Статические и динамические упражнения. Упражнения со штангой.	2
130	6	Фитнес. Силовой фитнес. Упражнения силовой направленности. Упражнения на пресс, спину.	2
131	6	Фитнес. Силовой фитнес. Использование круговой тренировки в занятиях .	2
132	7	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в легкоатлетических упражнениях.	2
133	7	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в гимнастических упражнениях.	2
134	7	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в подвижных играх.	2
135	7	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в спортивных играх.	2
136	7	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в фитнесе.	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 тестированию Легкая атлетика	ЭУМД, осн. лит. - 11,13, 14, 15.	1	2
Подготовка к зачету	ЭУМД, осн. лит. - 3,6, 7, 10, 11,12, 13, 14; доп. лит. - 2, 4, 8; метод. пособ. 1, 5, 9.	2	4
Подготовка к зачету	ЭУМД, осн. лит. - 3,6, 7, 10, 11,12, 13, 14; доп. лит. - 2, 4, 8; метод. пособ. 1, 5, 9.	5	4
Подготовка к беседе по технике безопасности раздел Легкая атлетика	ЭУМД, осн. лит. - 11,13, 14,15.	1	1,75
Подготовка к беседе по технике безопасности раздел Фитнес	ЭУМД, осн. лит. - 6.	5	1,75
Подготовка к тестированию Подвижные и Спортивные игры	ЭУМД осн. лит. 3,12,; доп. лит. 8	2	2
Подготовка к беседе по технике безопасности раздел Спортивные игры	ЭУМД осн. лит. 12,; доп. лит. 8	3	1,75
Подготовка к тестированию Баскетбол	ЭУМД осн. лит. 12,; доп. лит. 8	3	2
Подготовка к беседе по технике безопасности раздел Подвижные игры	ЭУМД осн. лит. 3	2	1,75
Подготовка к тестированию Единоборства	ЭУМД осн. лит. 16	5	2
Подготовка к зачету	ЭУМД, осн. лит. - 3,6, 7, 10, 11,12, 13, 14, 16; доп. лит. - 2, 4, 8; метод. пособ. 1, 5, 9.	3	4
Подготовка к зачету	ЭУМД, осн. лит. - 3,6, 7, 10, 11,12, 13, 14, 15; доп. лит. - 2, 4, 8; метод. пособ. 1, 5, 9.	1	4
Подготовка к зачету	ЭУМД, осн. лит. - 3,6, 7, 10, 11,12, 13, 14, 15; доп. лит. - 2, 4, 8; метод. пособ. 1, 5, 9.	4	4
Подготовка к тестированию Гимнастика	ЭУМД осн. лит. 7	4	2
Подготовка к беседе по технике безопасности раздел Гимнастика	ЭУМД осн. лит. 7	4	1,75

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

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-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи-тыва-ется

							в ПА
1	1	Текущий контроль	Посещаемость	0,7	10	Посещение не менее 90% учебных занятий, контроль осуществляется в течение текущего семестра. Выполнение требований по посещению занятий на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
2	1	Текущий контроль	Мед. справка	0,4	5	Выполнение требований по предоставлению в срок до начала занятий или на первое занятие мед. справки оценивается в 5 баллов. Не посещение занятии по причине отсутствия справки расценивается как прогул. Предоставление справки со сдвигом в одну неделю - это смещение балла на 1 единицу. Не выполнение нормативов в течении 5 недель от начала занятий - 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5	зачет
3	1	Текущий контроль	Техника безопасности	0,2	6	Собеседование по технике безопасности осуществляется на втором семинарском занятии, которое посвящено изучению предстоящих тем текущего семестра. Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос -10 минут. Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6.	зачет
4	1	Текущий контроль	Бег 30 м.	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
5	1	Текущий контроль	Челночный бег 3 х 10 м	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
6	1	Текущий контроль	Подтягивание	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
7	1	Текущий контроль	Бег 3000 м./2000 м.	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
8	1	Текущий	Метание гранаты	0,2	10	Выполнение требований по нормативу	зачет

		контроль	700 г/500 г			на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	
9	1	Бонус	Соревнования и ГТО	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга - 15 %. За призовые места в соревнованиях международного уровня 10 баллов. За участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня – 15%, за участие в соревнованиях российского уровня – 15%, призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО – 10% , за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО - 5 %, за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО - 3 %.	зачет
10	1	Проме-жуточная аттестация	Зачет	-	15	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижении 60 % рейтинга обучающийся получает зачет. Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.	зачет
11	2	Текущий контроль	Посещаемость	0,7	10	Посещение не менее 90% учебных занятий, контроль осуществляется в течение текущего семестра. Выполнение	зачет

						требований по посещению занятий на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	
12	2	Текущий контроль	Техника безопасности	0,2	6	Собеседование по технике безопасности осуществляется на втором семинарском занятии, которое посвящено изучению предстоящих тем текущего семестра. Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос -10 минут. Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6.	зачет
13	2	Текущий контроль	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
14	2	Текущий контроль	Прыжок в длину с места	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
15	2	Текущий контроль	Поднимание туловища из положения лежа на спине	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
16	2	Текущий контроль	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
17	2	Бонус	Соревнования и ГТО	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга - 15 %. За призовые места в соревнованиях международного уровня 10 баллов. За участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня – 15%, за участие в соревнованиях российского уровня – 15%, призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО – 10% , за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО - 5 %, за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО - 3 %.	зачет

18	2	Проме-жуточная аттестация	Зачет	-	15	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижении 60 % рейтинга обучающийся получает зачет. Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.	зачет
19	3	Текущий контроль	Посещаемость	0,7	10	Посещение не менее 90% учебных занятий, контроль осуществляется в течение текущего семестра. Выполнение требований по посещению занятий на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
20	3	Текущий контроль	Мед. справка	0,4	5	Выполнение требований по предоставлению в срок до начала занятий или на первое занятие мед. справки оценивается в 5 баллов. Не посещение занятии по причине отсутствия справки расценивается как прогул. Предоставление справки со сдвигом в одну неделю - это смещение балла на 1 единицу. Не выполнение нормативов в течении 5 недель от начала занятий - 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5	зачет
21	3	Текущий контроль	Техника безопасности	0,2	6	Собеседование по технике безопасности осуществляется на втором семинарском занятии, которое посвящено изучению предстоящих тем текущего семестра.	зачет

						Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос -10 минут. Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6.	
22	3	Текущий контроль	Броски мячей, различными способами	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
23	3	Текущий контроль	Штрафные броски в Баскетболе	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
24	3	Текущий контроль	Верхняя передача в Волейболе	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
25	3	Текущий контроль	Нижняя передача мяча в Волейболе	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
26	3	Текущий контроль	Подача в Волейболе	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
27	3	Текущий контроль	Удержание на перекладине	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
28	3	Текущий контроль	Планка	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
29	3	Бонус	Соревнования и ГТО	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга - 15 %. За призовые места в соревнованиях международного уровня 10 баллов. За участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня – 15%, за участие в соревнованиях российского уровня –	зачет

						15%, призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО – 10% , за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО - 5 %, за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО - 3 %.	
30	3	Проме-жуточная аттестация	Зачет	-	15	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижении 60 % рейтинга обучающийся получает зачет. Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.	зачет
31	4	Текущий контроль	Посещаемость	0,7	10	Посещение не менее 90% учебных занятий, контроль осуществляется в течение текущего семестра. Выполнение требований по посещению занятий на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
32	4	Текущий контроль	Техника безопасности	0,2	6	Собеседование по технике безопасности осуществляется на втором семинарском занятии, которое посвящено изучению предстоящих тем текущего семестра. Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос -10 минут. Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу.	зачет

						Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6.	
33	4	Текущий контроль	Стульчик	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
34	4	Текущий контроль	Мостик	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
35	4	Текущий контроль	Подвижность суставов тазобедренного сустава	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
36	4	Текущий контроль	Подвижность суставов рук	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
37	4	Текущий контроль	Замок	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
38	4	Бонус	Соревнования и ГТО	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга - 15 %. За призовые места в соревнованиях международного уровня 10 баллов. За участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня – 15%, за участие в соревнованиях российского уровня – 15%, призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО – 10% , за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО - 5 %, за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО - 3 %.	зачет
39	4	Проме-жуточная аттестация	Зачет	-	15	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижении 60 % рейтинга обучающийся получает зачет. Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации	зачет

						(зачет) для улучшения своего рейтинга. Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.	
40	5	Текущий контроль	Посещаемость	0,7	10	Посещение не менее 90% учебных занятий, контроль осуществляется в течение текущего семестра. Выполнение требований по посещению занятий на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
41	5	Текущий контроль	Мед. справка	0,4	5	Выполнение требований по предоставлению в срок до начала занятий или на первое занятие мед. справки оценивается в 5 баллов. Не посещение занятии по причине отсутствия справки расценивается как прогул. Предоставление справки со сдвигом в одну неделю - это смещение балла на 1 единицу. Не выполнение нормативов в течении 5 недель от начала занятий - 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5	зачет
42	5	Текущий контроль	Техника безопасности	0,2	6	Собеседование по технике безопасности осуществляется на втором семинарском занятии, которое посвящено изучению предстоящих тем текущего семестра. Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос -10 минут. Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6.	зачет
43	5	Текущий	В висе	0,2	10	Выполнение требований по нормативу	зачет

		контроль	поднимание ног до касания перекладины			на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	
44	5	Текущий контроль	Рывок штанги (грифа)	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
45	5	Текущий контроль	Присед	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
46	5	Текущий контроль	Жим лёжа	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
47	5	Текущий контроль	Жим вверх	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
48	5	Текущий контроль	Становая тяга	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
49	5	Бонус	Соревнования и ГТО	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга - 15 %. За призовые места в соревнованиях международного уровня 10 баллов. За участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня – 15%, за участие в соревнованиях российского уровня – 15%, призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО – 10% , за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО - 5 %, за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО - 3 %.	зачет
50	5	Проме-жуточная аттестация	Зачет	-	15	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижении 60 % рейтинга обучающийся получает зачет. Студент вправе пройти контрольное мероприятие	зачет

						в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.	
51	1	Текущий контроль	Тест Легкая Атлетика	0,2	20	Правильный ответ на вопрос 1 балл.	зачет
52	3	Текущий контроль	Тест Баскетбол	0,2	30	Правильный ответ на вопрос 1 балл.	зачет
53	4	Текущий контроль	Тест Гимнастика	0,2	20	Правильный ответ на вопрос 1 балл.	зачет
54	5	Текущий контроль	Тест Единоборства	0,2	20	Правильный ответ на вопрос 1 балл.	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Зачет проводится в соответствии с расписанием. Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего	В соответствии с пп. 2.5, 2.6

	рейтинга. Зачет проводится в соответствии с расписанием. Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.	Положения
зачет	Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Зачет проводится в соответствии с расписанием. Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Зачет проводится в соответствии с расписанием. Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Зачет проводится в соответствии с расписанием. Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.	

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ																														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
УК-7	Знает: закономерности функционирования здорового организма; практические основы физической культуры	+	+	+						+	+		+					+	+		+	+								+	+	
УК-7	Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности							+		+	+							+	+										+		+	
УК-7	Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

Не предусмотрена

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. Козырева, О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия : учебное пособие / О. В. Козырева, А. А. Иванов. — Москва : Советский спорт, 2010. — 280 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/4096 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2018. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/118598 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Основы физической реабилитации : учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Фёдорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; под редакцией А. Н. Налобиной. — Омск : СибГУФК, 2017. — 328 с. — ISBN 978-5-91930-078-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107602 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Козырева, О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия : учебное пособие / О. В. Козырева, А. А. Иванов. — Москва : Советский спорт, 2010. — 280 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/4096 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2018. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/118598 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Основы физической реабилитации : учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Фёдорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; под редакцией А. Н. Налобиной. — Омск : СибГУФК, 2017. — 328 с. — ISBN 978-5-91930-078-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107602 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Методические	Электронно-	Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования

	пособия для преподавателя	библиотечная система издательства Лань	здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2016. — 353 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/85989
2	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Лагутина, М. Д. Олимпизм, олимпийское движение и олимпийские игры : учебное пособие / М. Д. Лагутина. — Омск : СибГУФК, 2019. — 280 с. — ISBN 978-5-91930-125-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/142485 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Подвижные игры : учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. — Омск : СибГУФК, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-91930-122-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/142491 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / О. Ю. Ангелова, В. С. Новикова, С. В. Соколовская, О. Р. Чепьюк. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 100 с. — ISBN 978-5-8114-5013-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/147330 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2018. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/118598 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В. Криживецкая. — Омск : СибГУФК, 2018. — 120 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/142481 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7	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: https://e.lanbook.com/book/107589 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства	Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко. — Омск : СибГУФК, 2017. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная

		Лань	система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107598 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
9	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Основы физической реабилитации : учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Фёдорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; под редакцией А. Н. Налобиной. — Омск : СибГУФК, 2017. — 328 с. — ISBN 978-5-91930-078-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107602 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол : учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. — Новосибирск : НГТУ, 2017. — 51 с. — ISBN 978-5-7782-3332-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/118473 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
11	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс : учебное пособие / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько. — Новосибирск : НГТУ, 2016. — 128 с. — ISBN 978-5-7782-2984-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/118472 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
12	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Мишенькина, В. Ф. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. — Омск : СибГУФК, 2014. — 136 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107586 (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей
13	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Мандриков, В. Б. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт» : учебное пособие / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. — Волгоград : ВолгГМУ, 2019. — 288 с. — ISBN 978-5-9652-0552-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/141138 (дата обращения: 11.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
14	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / составители Е. М. Ревенко [и др.]. — 2-е изд., перераб. — Омск : СибАДИ, 2019. — 181 с. — ISBN 978-5-00113-129-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/149520 (дата обращения: 11.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
15	Основная литература	Электронно-библиотечная	Кравчук, В. И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / В. И. Кравчук. — Челябинск : ЧГИК, 2013. —

		система издательства Лань	183 с. — ISBN 978-5-94839-402-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/177732 (дата обращения: 11.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
16	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Отечественные и зарубежные виды единоборств : учебно-методическое пособие / составитель С. Б. Петрыгин. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2017. — 172 с. — ISBN 978-5-906987-01-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/164522 (дата обращения: 11.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	207 (3)	Велотренажер – 1 шт.
Практические занятия и семинары	204 (3)	Бицепс-машина – 1 шт. Блок для мышц спины (верхняя тяга) – 2 шт. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 2 шт. Блочная рамка – 1 шт. Блочная рамка одинарная – 1 шт. Голень-машина сидя – 1 шт. Голень-машина стоя – 1 шт. Грудь-машина – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Комбинированный станок с разгружением – 2 шт. Рычажная тяга сидя – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Твистер машина – 1 шт. Тренажер для кистей рук – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-разгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-сгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц брюшного пресса – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Тренажер для ягодичных, приводящих и отводящих мышц бедра стоя – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Трицепс машина (французский жим) – 1 шт.
Практические занятия и семинары	124 (3)	Гак машина – 1 шт. Гантельный ряд 12-50 кг – 1 шт. Голень сидя – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Диски обрезиненные – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Жим ногами углом 45 градусов – 1 шт. Комбинированный станок – 1 шт. Машина Смита – 1 шт. Рамка для приседания – 1 шт. Рычажная тяга – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для жима сидя – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима под углом вверх – 1 шт. Скамейка для пресса регулируемая – 1 шт. Скамейка для приседания – 1 шт. Скамейка регулируемая – 2 шт. Скамейка Скотта – 1 шт. Станок для разгибания спины – 1 шт. Стойка под грифы – 1 шт. Стойка под диски – 1 шт. Стойка с набором гантелей – 1 шт. Т-образная тяга – 1 шт. Тренажер для мышц груди и задних дельт – 1 шт.
Практические	116	Ворота с сеткой передвижные металлические (футбол) Стойки мобильные

занятия и семинары	(3)	(баскетбол) – 2 шт. Стойки передвижные без крепления к полу (волейбол) – 2 шт. Табло универсальное (баскетбол, футбол, волейбол) Сетка разделительная (волейбол)