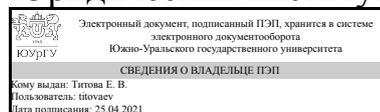


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Юридический институт



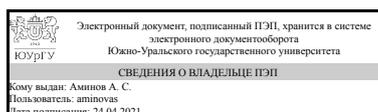
Е. В. Титова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.24.00 Физическая культура и спорт
для специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность
уровень Специалитет
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

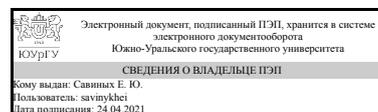
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность, утверждённым приказом Минобрнауки от 18.08.2020 № 1058

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



А. С. АМИНОВ

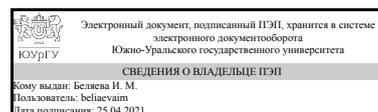
Разработчик программы,
к.биол.н., доцент



Е. Ю. САВИНИХ

СОГЛАСОВАНО

Руководитель специальности
к.юрид.н., доц.



И. М. БЕЛЯЕВА

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	Знает: основы физической культуры и здорового образа жизни Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной 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	73	73	73	73	36
<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	8,75	8,75	8,75	8,75	3,75
с применением дистанционных образовательных технологий	0					
Подготовка к зачету 5 семестр	3,75	0	0	0	0	3.75

Подготовка к зачету 2 семестр	8,75	0	8.75	0	0	0
Подготовка к зачету 4 семестр	8,75	0	0	0	8.75	0
Подготовка к зачету 3 семестр	8,75	0	0	8.75	0	0
Подготовка к зачету 1 семестр	8,75	8.75	0	0	0	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	Гимнастика	28	0	28	0
2	Легкая атлетика	28	0	28	0
3	Льжный спорт	32	0	32	0
4	Борьба	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, непредельного 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, попеременный двухшажный ход.	2
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	Борьба. Специальные упражнения. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	2
38	4	Борьба. Специальные и подготовительные упражнения. Методические	2

		основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	
39	4	Борьба. Специальные игровые упражнения: игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты, игры в перетягивание, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры за овладение обусловленным предметом.	2
40	4	Борьба. Основные положения: стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая; партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост; положения в начале и конце схватки, формы приветствия; дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.	2
41	4	Борьба. Основные положения: стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая; партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост; положения в начале и конце схватки, формы приветствия; дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.	2
42	4	Борьба. Основные положения: стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая; партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост; положения в начале и конце схватки, формы приветствия; дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.	2
43	4	Борьба. Элементы маневрирования: в стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево вперед, направо назад, направо кругом на 180°.	2
44	4	Борьба. Элементы маневрирования: в партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.	2
45	4	Борьба. Элементы маневрирования: в партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.	2
46	4	Борьба. Элементы маневрирования: в партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.	2
47	4	Борьба. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Элементы маневрирования: маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).	2
48	4	Борьба. Элементы маневрирования: маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами	2

		передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).	
49	4	Борьба. Элементы маневрирования: маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).	2
50	4	Борьба. Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты переходом, захваты руки на ключ.	2
51	4	Борьба. Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты переходом, захваты руки на ключ.	2
52	4	Борьба. Приемы борьбы в стойке: переводы рывком (за руку, захватом шеи с плечом сверху); переводы нырком (захватом шеи и туловища); перевод вращением захватом руки сверху; броски подворотом (захватом руки через плечо, захватом руки под плечо, захватом руки сзади (сверху) и шеи); бросок поворотом (мельница) захватом руки на шее и туловища.	2
53	4	Борьба. Приемы борьбы в стойке: переводы рывком (за руку, захватом шеи с плечом сверху); переводы нырком (захватом шеи и туловища); перевод вращением захватом руки сверху; броски подворотом (захватом руки через плечо, захватом руки под плечо, захватом руки сзади (сверху) и шеи); бросок поворотом (мельница) захватом руки на шее и туловища.	2
54	4	Борьба. Комбинации приемов: Перевод рывком за руку; Бросок подворотом захватом руки через плечо.	2
55	4	Борьба. Комбинации приемов: Перевод рывком за руку; Бросок подворотом захватом руки через плечо.	2
56	4	Борьба. Оценка развития физических качеств, умений и навыков	2
129	4	Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе. Борьба. Разминка. Профилактика травматизма на занятиях по борьбе.	2
130	4	Борьба. Комбинации приемов: Перевод рывком за руку; Бросок подворотом захватом руки через плечо.	2
131	4	Борьба. Комбинации приемов: Перевод рывком за руку; Бросок подворотом захватом руки через плечо.	2
132	4	Борьба. Комбинации приемов: Перевод рывком за руку; Бросок подворотом захватом руки через плечо.	2
133	4	Борьба. Совершенствование техники борьбы.	2
134	4	Борьба. Совершенствование техники борьбы.	2
135	4	Борьба. Совершенствование техники борьбы.	2
136	4	Борьба. Совершенствование техники борьбы. Оценка развития физических качеств, умений и навыков.	2
121	5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол). Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.	2
122	5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	2

		Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	
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, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).	2
63	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

		тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).	
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 зачету 5 семестр	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-	5	3,75

	библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/4088		
Подготовка к зачету 2 семестр	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: https://e.lanbook.com/book/11816	2	8,75
Подготовка к зачету 4 семестр	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.	4	8,75
Подготовка к зачету 3 семестр	Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2018. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/118598	3	8,75
Подготовка к зачету 1 семестр	1 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: https://e.lanbook.com/book/69805 2 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	1	8,75

6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

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

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	1	Проме-	Зачет	1	5	При оценивании результатов учебной	зачет

		жуточная аттестация				<p>деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) 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. 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. Зачет проводится в форме устного опроса. В аудитории, где проводится зачет, должно одновременно присутствовать не более 6-8 студентов. Каждому студенту задается по 2 вопроса, выносимых на зачет. При неправильном ответе студенту могут быть заданы уточняющие вопросы. Зачтено: раскрыт смысл предлагаемых вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Правильные ответы на дополнительные вопросы (1 балл). Итого максимальный балл - 5. Не зачтено: значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные</p>	
2	1	Бонус	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	15	15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов. 	зачет
3	1	Текущий	Выполнение	40	70	Максимальный балл на каждом занятии	зачет

		контроль	методико-практических заданий (1-14 занятий)		из 14-ти - 5 (14 занятий * 5= 70): 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.		
4	1	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий (15-28 занятий)	40	70	Максимальный балл на каждом занятии из 14-ти - 5 (14 занятий * 5= 70): 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	зачет

						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.	
5	1	Текущий контроль	Сдача тестов-нормативов	20	5	Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов	зачет
6	2	Промежуточная аттестация	Зачет	1	5	При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) 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. 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. Зачет проводится в форме устного опроса. В аудитории, где проводится зачет, должно одновременно присутствовать не более 6-8 студентов. Каждому студенту задается по 2 вопроса, выносимых на зачет. При неправильном ответе студенту могут быть заданы уточняющие вопросы. Зачтено: раскрыт смысл предлагаемых вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Правильные ответы на дополнительные вопросы (1 балл). Итого максимальный балл - 5. Не зачтено: значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные	зачет
7	2	Бонус	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	15	15	1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов;	зачет

						3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.	
8	2	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий (1-14 занятий)	40	70	Максимальный балл на каждом занятии из 14-ти - 5 (14 занятий * 5= 70): 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.	зачет
9	2	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий (15-28 занятий)	40	70	Максимальный балл на каждом занятии из 14-ти - 5 (14 занятий * 5= 70): 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	зачет

						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.	
10	2	Текущий контроль	Тесты-нормативы	20	5	Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов	зачет
11	3	Промежуточная аттестация	Зачет	1	5	При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) 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. 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. Зачет проводится в форме устного опроса. В аудитории, где проводится зачет, должно одновременно присутствовать не более 6-8 студентов. Каждому студенту задается по 2 вопроса, выносимых на зачет. При неправильном ответе студенту могут быть заданы уточняющие вопросы. Зачтено: раскрыт смысл предлагаемых вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за	зачет

						вопрос). Правильные ответы на дополнительные вопросы (1 балл). Итого максимальный балл - 5. Не зачтено: значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные	
12	3	Бонус	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	15	15	1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.	зачет
13	3	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий (1-16 занятий)	40	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.	зачет
14	3	Текущий контроль	Выполнение методико-практических	40	80	Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он	зачет

			заданий (17-32 занятий)			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.	
15	3	Текущий контроль	Сдача тестов-нормативов	20	5	Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов	зачет
16	4	Промежуточная аттестация	Зачет	1	5	При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) 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. 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. Зачет проводится в	зачет

						форме устного опроса. В аудитории, где проводится зачет, должно одновременно присутствовать не более 6-8 студентов. Каждому студенту задается по 2 вопроса, выносимых на зачет. При неправильном ответе студенту могут быть заданы уточняющие вопросы. Зачтено: раскрыт смысл предлагаемых вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Правильные ответы на дополнительные вопросы (1 балл). Итого максимальный балл - 5. Не зачтено: значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные	
17	4	Бонус	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	15	15	1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.	зачет
18	4	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий (1-16 занятий)	40	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	зачет

						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.	
19	4	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий (17-32 занятий)	40	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.	зачет
20	4	Текущий контроль	Сдача тестов-нормативов	20	5	Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов	зачет
21	5	Промежуточная аттестация	Зачет	1	5	При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) 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.	зачет

					<p>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. Зачет проводится в форме устного опроса. В аудитории, где проводится зачет, должно одновременно присутствовать не более 6-8 студентов. Каждому студенту задается по 2 вопроса, выносимых на зачет. При неправильном ответе студенту могут быть заданы уточняющие вопросы. Зачтено: раскрыт смысл предлагаемых вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Правильные ответы на дополнительные вопросы (1 балл). Итого максимальный балл - 5. Не зачтено: значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные</p>		
22	5	Бонус	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	15	15	<p>1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.</p>	зачет
23	5	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий (1-8 занятий)	40	40	<p>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-</p>	зачет

						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.	
24	5	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий (9-16 занятий)	40	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.	зачет
25	5	Текущий контроль	Сдача тестов-нормативов	20	5	Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ																									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
УК-7	Знает: основы физической культуры и здорового образа жизни	+		++		+						+															
УК-7	Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной 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:

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Паспорт здоровья очная форма обучения

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

2. Паспорт здоровья очная форма обучения

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование разработки	Наименование ресурса в электронной форме	Д (се ло авт / с
1	Дополнительная литература	Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. — Москва : Советский спорт, 2011. — 448 с. — ISBN 978-5-9718-0515-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/4110	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ин Авт
2	Дополнительная литература	Развитие физических качеств у студентов [Текст] : учеб. пособие по направлению "Экономика" и др. направлениям / И. Р. Стомба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014. - 61 с. - http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000532917	Электронный каталог ЮУрГУ	Ин Авт
3	Дополнительная литература	Смирнов, Ю.Н. Бадминтон : учебник / Ю.Н. Смирнов. — 2-е изд., с изм. и дополн. — Москва : Советский спорт, 2011. — 248 с. — ISBN 978-5-9718-0492-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/4112	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ин Авт
4	Дополнительная литература	Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. — 2-е изд., испр. — Москва : Советский спорт, 2010. — 112 с. — ISBN 978-5-9718-0465-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/4111	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ин Авт
5	Основная литература	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: https://e.lanbook.com/book/4088	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ин Авт
6	Основная литература	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: https://e.lanbook.com/book/4085	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ин Авт
7	Основная литература	Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2018. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/118598	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ин Авт
8	Дополнительная литература	Губа, В.П. Теория и методика футбола : учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — Москва : Советский спорт, 2013. — 536 с. — ISBN 978-5-9718-0680-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/51783	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ин Авт
9	Основная литература	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 :	Электронно-библиотечная система	Ин Авт

		электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/11816	издательства Лань	
10	Основная литература	Губа, В.П. Волейбол в университете : учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. — Москва : Советский спорт, 2009. — 164 с. — ISBN 978-5-9718-0378-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/4107	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ин Ав
11	Основная литература	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: https://e.lanbook.com/book/69805	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ин Ав
12	Дополнительная литература	Шулика, Ю.А. Бокс. Теория и методика : учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров. — Москва : Советский спорт, 2009. — 767 с. — ISBN 978-5-9718-0414-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/4082	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ин Ав
13	Основная литература	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	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ин Ав
14	Основная литература	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: https://e.lanbook.com/book/107595	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ин Ав

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. 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	б/н (8Э)	1. Татами - 110 шт. 2. Скамья - 3 шт.
Практические занятия и семинары	б/н (8Э)	1. Велотренажер - 1 шт. 2. Беговая дорожка - 1 шт. 3. Гриф для штанги - 4 шт. 4. Тренажер Тяга сверху - -1 шт. 5. Силовая рама с грушей - 1 шт. 6. Скамья Скотта - 1 шт. 7. Скамья горизонтальная - 2 шт. 8. Скамья для жима лёжа - 1 шт. 9. Стойка для жима лёжа и приседаний - 1 шт. 10. Скамья для пресса регулируемая - 1 шт. 11. Скамья универсальная для жима - 1 шт. 12. Стойка для гантелей 2-х ярусная на 10 пар - 1 шт. 13. Тренажер Баттерфляй - 1 шт. 14. Тренажер для прокачки ног - 1 шт. 15. Гантели - 20 шт. 16. Диск для штанги - 24 шт. 17. Татами - 20 шт. 18. Зеркало - 3 шт. 19. Тумба - 1 шт.

		20. Стол - 1 шт. 21. Стул - 1 шт. 22. Турник - 1 шт.
--	--	--