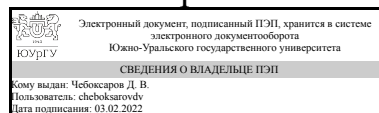


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета  
Филиал г. Миасс  
Машиностроительный



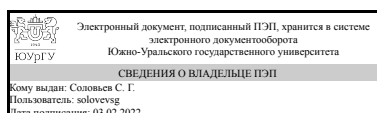
Д. В. Чебоксаров

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.03.00 Физическая культура и спорт  
для направления 08.03.01 Строительство  
уровень Бакалавриат  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Социально-гуманитарные и правовые дисциплины

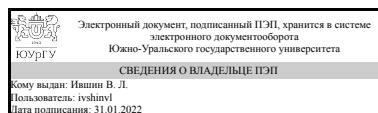
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, утверждённым приказом Минобрнауки от 31.05.2017 № 481

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



С. Г. Соловьев

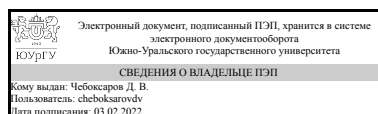
Разработчик программы,  
старший преподаватель



В. Л. Ившин

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления  
к.техн.н., доц.



Д. В. Чебоксаров

## **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 стиль 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; 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 физкультурно-спортивного 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, изучается на протяжении пяти семестров и включает в себя следующие обязательные разделы: практический, контрольный, теоретический. 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. Теоретический раздел состоит из курса лекций направленных на понимание студентом социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование

и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

## 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: способы обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением методов и средств физической культуры и спорта Имеет практический опыт: технико-тактических упражнений; использования средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, поддержания хорошей психофизической подготовки

## 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 трудоёмкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч., 289,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	72	72	72	72	40
<i>Аудиторные занятия:</i>	288	64	64	64	64	32
Лекции (Л)	16	8	8	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	272	56	56	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	38,75	7,75	7,75	7,75	7,75	7,75
с применением дистанционных образовательных технологий	0					
Подготовка к тесту по теме "Спортивные игры"	3	0	0	3	0	0
Подготовка к тесту по теме "Легкая атлетика"	1	0	1	0	0	0

Подготовка к тесту по теоретическому курсу	6	3	3	0	0	0
Подготовка к зачету	22,75	4,75	2,75	4,75	5,75	4,75
Подготовка к тесту по теме "Подвижные игры"	1	0	1	0	0	0
Подготовка к тесту по теме "Фитнес"	3	0	0	0	0	3
Подготовка к тесту по теме "Гимнастика"	2	0	0	0	2	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	Лёгкая атлетика	82	0	82	0
2	Подвижные игры	40	0	40	0
3	Спортивные игры	62	0	62	0
4	Гимнастика	34	0	34	0
5	Фитнес	38	0	38	0
6	Контрольный раздел	16	0	16	0
7	Теоретический раздел	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	2
2	7	Социально-биологические основы физической культуры	2
3	7	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	2
4	7	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2
5	7	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	2
6	7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	2
7	7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
8	7	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2

### 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Лёгкая атлетика. Характеристика и содержание дисциплины "Легкая атлетика". Общая физическая подготовка	2
2-3	1	Лёгкая атлетика, Общая физическая подготовка. Бег на 3000 м. (мужчины), бег на 2000 м. (женщины).	4
4-5	1	Лёгкая атлетика. Общая физическая и специальная подготовка. Бег на 60 м.	4
6-7	1	Лёгкая атлетика. Спортивная и оздоровительная ходьба. Гигиена спортсмена и закаливание.	4
8-9	1	Легкая атлетика. Основы техники легкоатлетических прыжков, техника	4

		безопасности. Прыжок в длину с разбега.	
10-11	1	Лёгкая атлетика. Основы техники легкоатлетических метаний. Метание малого мяча. Метание спортивного снаряда.	4
12-13	1	Легкая атлетика. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Бег на короткие дистанции.	4
14-15	1	Легкая атлетика. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Кроссовая подготовка. Бег на выносливость	4
16-17	1	Лёгкая атлетика. Виды лёгкой атлетики. Способности в лёгкой атлетике. Способы развития двигательных умений и навыков в легкоатлетических упражнениях.	4
18-19	1	Легкая атлетика. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега.	4
20-21	1	Легкая атлетика. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег с препятствием. Прыжки в длину и в высоту.	4
22-23	1	Легкая атлетика. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Основы техники метаний. Метание мяча, гранаты	4
24-25	1	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	4
26-27	1	Легкая атлетика. Контрольные упражнения. Бег 60м,100м, челночный бег 3*10м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине.	4
28-29	1	Легкая атлетика. Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук и ног.	4
30-31	1	Легкая атлетика. Закрепление основ физической подготовки	4
32-33	1	Легкая атлетика. Закрепление обще физической и специальной подготовки. Стартовое ускорение из положения "низкий старт"	4
34-35	1	Легкая атлетика. Закрепление основ двигательных действий в прыжковых видах	4
36-37	1	Легкая атлетика. Закрепление основ двигательных действий в метаниях снарядов	4
38	1	Легкая атлетика. Оздоровительный бег и бег по пересеченной местности. Прием и передача эстафетной палочки.	2
39	1	Легкая атлетика. Прыжковые виды, основы и профилактика травматизма.	2
40	1	Лёгкая атлетика. Программы оздоровительной направленности. Бег на 30 м.	2
41	1	Лёгкая атлетика. Тестирование по теме "Легкая атлетика"	2
42	2	Подвижные игры. Знакомство с подвижными играми, разнообразие, виды. Народные игры своей местности. Игры Народов разных национальностей.	2
43-44	2	Подвижные игры. Игры способствующие объединению, укреплению и развитию коммуникационных способностей студентов. Тест по теме "Подвижные игры"	4
45-46	2	Подвижные игры. Знакомство с правилами игры в лапту. Пробные игры в лапту. Техника безопасности при игре.	4
47-48	2	Подвижные игры. Игра в лапту. Развитие скоростных и координационных способностей.	4
49-50	2	Подвижные игры. Закрепление знаний игры в лапту	4
51-52	2	Подвижные игры. Развитие тактических и технических способностей через подвижные игры. Развитие координационных способностей через подвижные игры.	4
53-54	2	Подвижные игры. Развитие скоростных способностей через подвижные игры. Развитие силовых способностей через подвижные игры.	4
55-56	2	Подвижные игры. Развитие выносливости через подвижные игры. Развитие обще физической подготовленности через подвижные игры. Развитие	4

		специальной физической подготовленности через подвижные игры.	
57-58	2	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	2	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	2	Подвижные игры. Комбинированные эстафеты как способ развития общей и специальной физической подготовленности.	2
62	3	Спортивные игры. Волейбол. Содержание игры волейбол и ее характеристика как средства физического воспитания. Возникновение и развитие волейбола. ОФП	2
63	3	Спортивные игры. Волейбол. Классификация техники игры в волейболе. Техническая подготовка волейболистов Развитие основных качеств волейболистов.	2
64	3	Спортивные игры. Волейбол. Техническая подготовка волейболистов. Развитие основных качеств волейболистов. ОФП и СФП. Нападающий удар.	2
65	3	Спортивные игры. Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча, броски по кольцу. Ведение и бросок мяча из под кольца в движении.	2
66	3	Спортивные игры. Баскетбол. Штрафные броски. Двусторонняя игра.	2
67-68	3	Спортивные игры. Баскетбол. Двусторонняя игра. Тестирование по теме "Спортивные игры"	4
69-70	3	Спортивные игры. Волейбол. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	4
71	3	Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2
72	3	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
73-74	3	Спортивные игры. Волейбол. Прием снизу двумя руками.	4
75-76	3	Спортивные игры. Волейбол. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх	4
77-78	3	Спортивные игры. Волейбол. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	4
79	3	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
80	3	Спортивные игры. Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Блокирование.	2
81	3	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
82	3	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий	2

		удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	
83-84	3	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
85-86	3	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
87-88	3	Спортивные игры. Волейбол. Поддача. Техники приема мяча. Игра. Групповые действия: взаимодействие игроков.	4
89	3	Спортивные игры. Футбол. Мини футбол. Правила. Техника безопасности. Терминология футбола. Стойки и перемещения футболиста. ОФП и СФП	2
90	3	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
91	3	Спортивные игры. Футбол. Мини футбол. Комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	2
92	3	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
93-94	4	Гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Правила. Техника безопасности. Координация движения и способы ее развития. Гибкость и способы ее развития. Виды упражнений на гибкость. Приседания (кол-во раз за 1 минуту)	4
95-96	4	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
97-98	4	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
99-100	4	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. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях.	4
101-102	4	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. Поднимание ног из виса на перекладине в положение «угол».	4
103-104	4	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. Гиперэкстензия на полу (кол-во раз за 1 минуту)	4
105-	4	Гимнастика. Комплексы упражнений на чередование напряжения и	4

106		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.	
107-108	4	Гимнастика. Изучение упражнений направленных на развитие скоростных способностей. Изучение упражнений направленных на развитие выносливости. Игры с вариантами гимнастических упражнений для развития физических способностей. Тестирование по теме "Гимнастика"	4
109	4	Гимнастика. Оздоровительная направленность гимнастики. Элементы акробатики. Развитие ловкости. Игры. Гимнастические силовые упражнения. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	2
110-111	5	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
112-113	5	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
114-115	5	Фитнес. Силовой фитнес. Исходные положения, принятые в силовом фитнесе. Комплексные упражнения.	4
116-117	5	Фитнес. Силовой фитнес. Калланетик. Рекомендации. Противопоказания. Особенности. Формат урока. Техника безопасности. Примерный комплекс упражнений для силового анаэробного занятия.	4
118-119	5	Фитнес. Интервальная и круговая тренировка. Работа с утяжелителями, их виды. Работа с тренажерами, контроль веса. Упражнения на разные группы мышц.	4
120-121	5	Фитнес. Упражнения для ног, ягодиц. Упражнения с собственным весом и с отягощением. Гантели.	4
122	5	Фитнес. Статические и динамические упражнения. Упражнения со штангой.	2
123	5	Фитнес. Силовой фитнес. Упражнения силовой направленности. Упражнения на пресс, спину.	2
124	5	Фитнес. Силовой фитнес. Использование круговой тренировки в занятиях .	2
125	5	Фитнес. Многообразие упражнений на развитие верхнего плечевого пояса. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	2
126	5	Фитнес. Сочетание видов фитнеса.	2
127	5	Фитнес. Сочетание фитнеса, легкой атлетики и спортивных игр. Объединение элементов.	2
128	5	Фитнес. Элементы игры, силовые упражнения без снаряда. Используем свой вес. Тестирование по теме "Фитнес"	2
129-130	6	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в легкоатлетических упражнениях. Бег 200 м.	4
131-132	6	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в гимнастических упражнениях.	4
133-134	6	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в подвижных играх. Челночный бег 10*10 м.	4
135-136	6	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в спортивных играх. Баскетбол. Бросок мяча в кольцо в движении.	4



### 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 тесту по теме "Спортивные игры"	ЭУМД, осн. лит. 7,8,11	3	3
Подготовка к тесту по теме "Легкая атлетика"	ЭУМД, осн. лит. 5	2	1
Подготовка к тесту по теоретическому курсу	ЭУМД, осн. лит. 2,4,3	1	3
Подготовка к зачету	ЭУМД, осн. лит. 2,7,8 доп. лит. 1	3	4,75
Подготовка к зачету	ЭУМД, осн. лит. 3,4 доп. лит. 12	5	4,75
Подготовка к тесту по теме "Подвижные игры"	ЭУМД, осн. лит. 13	2	1
Подготовка к тесту по теме "Фитнес"	ЭУМД, осн. лит. 2,4 доп. лит. 12	5	3
Подготовка к тесту по теоретическому курсу	ЭУМД, осн. лит. 2,4,3	2	3
Подготовка к зачету	ЭУМД, осн. лит. 2,5,10	1	4,75
Подготовка к зачету	ЭУМД, осн. лит. 2,4,6 доп. лит. 1	4	5,75
Подготовка к зачету	ЭУМД, осн. лит. 2,10	2	2,75
Подготовка к тесту по теме "Гимнастика"	ЭУМД, осн. лит. 6	4	2

## 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	Текущий контроль	Контрольные нормативы по легкой атлетике. Бег на 60 м.	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: бег на дистанции 60 метров. Максимальный балл 5. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Легкая атлетика".	зачет
2	1	Текущий контроль	Контрольные нормативы по легкой атлетике.	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение:	зачет

			Метание спортивного снаряда.			метание спортивного снаряд . Максимальный балл 5. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Легкая атлетика".	
3	1	Текущий контроль	Контрольные нормативы по легкой атлетике. Прыжок в длину с разбега.	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: Прыжок в длину с разбега . Максимальный балл 5. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Легкая атлетика".	зачет
4	1	Текущий контроль	Контрольные нормативы по легкой атлетике. Бег на 3000 м. (мужчины), бег на 2000 м. (женщины).	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: Бег на 3000 м. (мужчины), бег на 2000 м. (женщины). Максимальный балл 5. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Легкая атлетика".	зачет
5	1	Текущий контроль	Тестирование	1	10	Тестирование проводится по теоретическому курсу. Темы 1-4. Каждый студент должен ответить на 10 вопросов. Правильный ответ 1 балл. Вопросы находятся в файле "Тест 1 семестр".	зачет
6	1	Текущий контроль	Прохождение медосмотра	1	3	Каждый студент в установленные сроки предоставляет результаты медицинского осмотра. Студенты, не прошедшие медосмотр, к практическим занятиям не допускаются. Максимальная оценка - 3 балла. Порядок начисления баллов приведен в файле "Медосмотр".	зачет
7	1	Бонус	Бонусное задание	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %. Перечень мероприятий для начисления бонус-рейтинга находится в приложении.	зачет
8	1	Промежуточная аттестация	Зачет	-	10	Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; посещение не менее 90% учебных занятий; выполнение контрольных упражнений; тестирование по теоретическому курсу) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводятся итоги, возможна сдача недостающих упражнений и тестов. Зачёт выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг	зачет

						обучающегося должен быть больше или равен 60 %. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Студенту задается 2 вопроса из списка контрольных вопросов. Максимальная оценка – 10 баллов. Список вопросов и критерии оценивания находятся в файле "Зачет 1 семестр".	
9	2	Текущий контроль	Контрольные нормативы по легкой атлетике. Бег на 30 м.	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: бег на дистанции 30 метров. Максимальный балл 5. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Легкая атлетика. 2 семестр".	зачет
10	2	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Легкая атлетика. Прием и передача эстафетной палочки.	1	10	На занятии выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: прием и передача эстафетной палочки. Каждому студенту дается две попытки. Максимальный балл 10. Порядок начисления баллов приведен в файле "Легкая атлетика. Прием и передача эстафетной палочки. Критерии оценки технических действий".	зачет
11	2	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Легкая атлетика. Стартовое ускорение из положения "Низкий старт"	1	5	На занятии выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: стартовое ускорение из положения "низкий старт". Максимальный балл 5. Порядок начисления баллов приведен в файле "Легкая атлетика. Стартовое ускорение из положения "низкий старт" Критерии оценки технических действий".	зачет
12	2	Текущий контроль	Тестирование	1	10	Тестирование проводится по теоретическому курсу. Темы 5-8. Каждый студент должен ответить на 10 вопросов. Правильный ответ 1 балл. Вопросы находятся в файле "Тест 2 семестр".	зачет

13	2	Текущий контроль	Тестирование. Легкая атлетика.	1	10	Тестирование проводится по теме "Легкая атлетика". Каждый студент должен ответить на 10 вопросов. Правильный ответ 1 балл. Вопросы находятся в файле "Тест. Легкая атлетика".	зачет
14	2	Текущий контроль	Тест. Подвижные игры.	1	10	Тестирование проводится по теме "Подвижные игры". Каждый студент должен ответить на 10 вопросов. Правильный ответ 1 балл. Вопросы находятся в файле "Тест. Подвижные игры".	зачет
15	2	Бонус	Бонусное задание	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %. Перечень мероприятий для начисления бонус-рейтинга находится в приложении.	зачет
16	2	Промежуточная аттестация	Зачет	-	10	Выполнение основных требований к зачету (посещение не менее 90% учебных занятий; выполнение контрольных упражнений; тестирование по теоретическому курсу и темам "Легкая атлетика", "Подвижные игры") осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводятся итоги, возможна сдача недостающих упражнений и тестов. Зачёт выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося должен быть больше или равен 60 %. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Студенту задается 2 вопроса из списка контрольных вопросов. Максимальная оценка – 10 баллов. Список вопросов и критерии оценивания находятся в файле "Зачет. 2 семестр".	зачет
17	3	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Баскетбол. Ведение и бросок мяча из под	1	9	На занятии выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: ведение и бросок мяча из под кольца в движении. Каждому студенту дается 3 попытки. Максимальный балл 9. Порядок	зачет

			кольца в движении.			начисления баллов приведен в файле "Баскетбол. Критерии оценки технических действий".	
18	3	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Волейбол. Нападающий удар.	1	9	На занятии выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: нападающий удар. Каждому студенту дается 3 попытки. Максимальный балл 9. Порядок начисления баллов приведен в файле "Волейбол. Критерии оценки технических действий".	зачет
19	3	Текущий контроль	Контрольные нормативы по баскетболу. Штрафной бросок.	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: штрафной бросок. Каждому студенту дается 10 попыток. Максимальный балл 5. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Баскетбол".	зачет
20	3	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Волейбол. Блокирование.	1	9	На занятии выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: одиночный блок. Максимальный балл 9. Каждому студенту дается 3 попытки. Порядок начисления баллов приведен в файле "Волейбол. Блокирование. Критерии оценки технических действий".	зачет
21	3	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Футбол. Техника ведения мяча.	1	9	На занятии выполняется двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольные упражнения: ведение мяча по прямой, ведение мяча по дуге, слалом. Максимальный балл 9. Порядок начисления баллов приведен в файле "Футбол. Критерии оценки технических действий".	зачет
22	3	Текущий контроль	Тестирование. Спортивные игры.	1	10	Тестирование проводится по теме "Спортивные игры". Каждый студент должен ответить на 10 вопросов. Правильный ответ 1 балл. Вопросы находятся в файле "Тест. Спортивные игры".	зачет
23	3	Текущий контроль	Прохождение медосмотра	1	3	Каждый студент в установленные сроки предоставляет результаты медицинского осмотра. Студенты, не	зачет

						прошедшие медосмотр, к практическим занятиям не допускаются. Максимальная оценка - 3 балла. Порядок начисления баллов приведен в файле "Медосмотр".	
24	3	Бонус	Бонусное задание	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %. Перечень мероприятий для начисления бонус-рейтинга находится в приложении.	зачет
25	3	Промежуточная аттестация	Зачет	-	10	Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; посещение не менее 90% учебных занятий; выполнение контрольных упражнений; тестирование по теме "Спортивные игры") осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводятся итоги, возможна сдача недостающих упражнений и тестов. Зачёт выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося должен быть больше или равен 60 %. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Студенту задается 2 вопроса из списка контрольных вопросов. Максимальная оценка – 10 баллов. Список вопросов и критерии оценивания находятся в файле "Зачет. 3 семестр".	зачет
26	4	Текущий контроль	Тестирование. Гимнастика	1	10	Тестирование проводится по теме "Гимнастика". Каждый студент должен ответить на 10 вопросов. Правильный ответ 1 балл. Вопросы находятся в файле "Тест. Гимнастика".	зачет
27	4	Текущий контроль	Контрольные нормативы по гимнастике. Приседания (кол-во раз за 1 минуту)	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: приседания (кол-во раз за 1 минуту) . Максимальный балл 5. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Гимнастика".	зачет
28	4	Текущий контроль	Контрольные нормативы по гимнастике.	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение:	зачет

			Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях.			Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях. Максимальный балл 5. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Гимнастика".	
29	4	Текущий контроль	Контрольные нормативы по гимнастике. Поднимание ног из виса на перекладине в положение "угол".	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: Поднимание ног из виса на перекладине в положение "угол" (кол-во раз). Максимальный балл 5. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Гимнастика".	зачет
30	4	Текущий контроль	Контрольные нормативы по гимнастике. Гиперэкстензия на полу (кол-во раз за 1 минуту)	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: Гиперэкстензия на полу (кол-во раз за 1 минуту). Максимальный балл 5. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Гимнастика".	зачет
31	4	Бонус	Бонусное задание	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %. Перечень мероприятий для начисления бонус-рейтинга находится в приложении.	зачет
32	4	Промежуточная аттестация	Зачет	-	10	Выполнение основных требований к зачету (посещение не менее 90% учебных занятий; выполнение контрольных упражнений; тестирование по теме "Гимнастика") осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводятся итоги, возможна сдача недостающих упражнений и тестов. Зачёт выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося должен быть больше или равен 60 %. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Студенту задается 2 вопроса из списка контрольных вопросов. Максимальная оценка – 10 баллов. Список вопросов и критерии оценивания находятся в файле "Зачет. 4 семестр".	зачет

33	5	Текущий контроль	Тестирование. Фитнес	1	10	Тестирование проводится по теме "Фитнес". Каждый студент должен ответить на 10 вопросов. Правильный ответ 1 балл. Вопросы находятся в файле "Тест. Фитнес".	зачет
34	5	Текущий контроль	Контрольный раздел. Легкая атлетика. Бег 200 м.	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: бег на дистанции 200 метров. Максимальный балл 5. Порядок начисления баллов приведен в файле "Легкая атлетика. 5 семестр"	зачет
35	5	Текущий контроль	Контрольный раздел. Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в кольцо в движении.	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: бросок мяча в кольцо в движении. Каждому студенту дается 10 попыток. Максимальный балл 5. Порядок начисления баллов приведен в файле "Спортивные игры. 5 семестр"	зачет
36	5	Текущий контроль	Контрольный раздел. Подвижные игры. Челночный бег 10*10 м.	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: челночный бег 10*10 метров. Максимальный балл 5. Порядок начисления баллов приведен в файле "Подвижные игры. 5 семестр"	зачет
37	5	Текущий контроль	Прохождение медосмотра	1	3	Каждый студент в установленные сроки предоставляет результаты медицинского осмотра. Студенты, не прошедшие медосмотр, к практическим занятиям не допускаются. Максимальная оценка - 3 балла. Порядок начисления баллов приведен в файле "Медосмотр".	зачет
38	5	Бонус	Бонусное задание	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %. Перечень мероприятий для начисления процентов находится в приложении.	зачет
39	5	Промежуточная аттестация	Зачет	-	10	Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; посещение не менее 90% учебных занятий; выполнение контрольных упражнений; тестирование по теме "Фитнес") осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводятся итоги, возможна сдача недостающих упражнений и тестов. Зачёт выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося	зачет



					должен быть больше или равен 60 %. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Студенту задается 2 вопроса из списка контрольных вопросов. Максимальная оценка – 10 баллов. Список вопросов и критерии оценивания находятся в файле "Зачет. 5 семестр".	
--	--	--	--	--	---	--

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Зачёт выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося должен быть больше или равен 60 %. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Студенту задается 2 вопроса из списка контрольных вопросов. Максимальная оценка – 10 баллов.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Зачёт выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося должен быть больше или равен 60 %. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Студенту задается 2 вопроса из списка контрольных вопросов. Максимальная оценка – 10 баллов.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Зачёт выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося должен быть больше или равен 60 %. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Студенту задается 2 вопроса из списка контрольных вопросов. Максимальная оценка – 10 баллов.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Зачёт выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося должен быть больше или равен 60 %. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Студенту задается 2 вопроса из списка контрольных вопросов. Максимальная оценка – 10 баллов.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Зачёт выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося должен быть больше или равен 60 %. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Студенту задается 2 вопроса из списка контрольных вопросов. Максимальная оценка – 10 баллов.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Студенту задается 2 вопроса из списка контрольных вопросов. Максимальная оценка – 10 баллов.	
--	--	--

### 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	26	27	28	29	30	31		
УК-7	Знает: способы обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением методов и средств физической культуры и спорта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-7	Имеет практический опыт: технико-тактических упражнений; использования средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, поддержания хорошей психофизической подготовки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Фонды оценочных средств по каждому контрольному 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:*

1. Вестник Южно-Уральского государственного университета.

Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура [Электронный ресурс] / Юж.-Урал. гос. ун-т. – Электрон. дан. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2012 – . – Режим доступа: <http://vestnik.susu.ru/edu>

2. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] : науч.-метод. журн. / Воронеж. гос. пед. ун-т. – Воронеж : Изд-во ВГПУ, 2010 – . – Режим доступа: [http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10\\_id=2337](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337). – Загл. с экрана

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Физическая культура : учебно-методический комплекс дисциплины / Сост. В. Л. Ившин. - Миасс : ЭТФ ЮУрГУ, 2004. - 28 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Физическая культура : учебно-методический комплекс дисциплины / Сост. В. Л. Ившин. - Миасс : ЭТФ ЮУрГУ, 2004. - 28 с.

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Яшин, В.Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2011. — 128 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/3758">http://e.lanbook.com/book/3758</a>
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Авдеева, М. С. Физическая культура : учебное пособие / М. С. Авдеева. — Киров : ВятГУ, 2017. — 112 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/164432">https://e.lanbook.com/book/164432</a> (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/179192">https://e.lanbook.com/book/179192</a> (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Пягай, Л. П. Методические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» : учебное пособие / Л. П. Пягай. — Омск : Омский ГАУ, 2020. — 115 с. — ISBN 978-5-89764-856-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/136154">https://e.lanbook.com/book/136154</a> (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Кравчук, В. И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / В. И. Кравчук. — Челябинск : ЧГИК, 2013. — 183 с. — ISBN 978-5-94839-402-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/177732">https://e.lanbook.com/book/177732</a> (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Соколовский, Р. В. Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики : учебно-методическое пособие / Р. В. Соколовский, Л. В. Соколовская. — 2-е изд., испр. и доп. — Сургут : СурГПУ, 2013. — 123 с. — ISBN 978-5-93190-301-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/151929">https://e.lanbook.com/book/151929</a> (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-5802-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/156397">https://e.lanbook.com/book/156397</a> (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для вузов / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-8920-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/185320">https://e.lanbook.com/book/185320</a> (дата обращения: 06.12.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
9	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/174984">https://e.lanbook.com/book/174984</a> (дата обращения: 06.12.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Д. А. Шатунов. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. — 127 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/154997">https://e.lanbook.com/book/154997</a> (дата обращения: 06.12.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
11	Дополнительная 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: <a href="https://e.lanbook.com/book/107586">https://e.lanbook.com/book/107586</a> (дата обращения: 06.12.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
12	Дополнительная 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: <a href="https://e.lanbook.com/book/142481">https://e.lanbook.com/book/142481</a> (дата

			обращения: 06.12.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
13	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: <a href="https://e.lanbook.com/book/142491">https://e.lanbook.com/book/142491</a> (дата обращения: 22.01.2022). — 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	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 разгрузением – 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	116 (3)	Ворота с сеткой передвижные металлические (футбол) Стойки мобильные (баскетбол) – 2 шт. Стойки передвижные без крепления к полу (волейбол) – 2 шт. Табло универсальное (баскетбол, футбол, волейбол) Сетка разделительная (волейбол)
Практические занятия и семинары	207 (3)	Велотренажер – 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 обремененные – 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.

