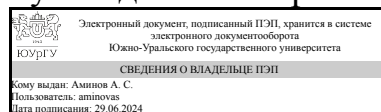


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



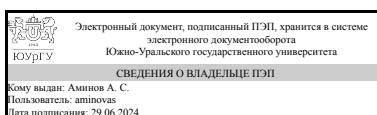
А. С. Аминов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины 1.Ф.02.00 Физическая культура и спорт
для направления 49.03.01 Физическая культура
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование**

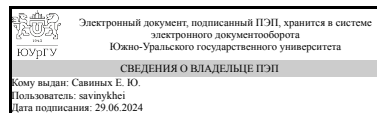
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

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



А. С. Аминов

Разработчик программы,
к.биол.н., доцент



Е. Ю. Савиних

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 жизни и профессиональной деятельности. Задачи дисциплины: понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; 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; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессиональной физической подготовленности к будущей профессии и быту; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Краткое содержание дисциплины

Комплекс средств и методов в системе физического воспитания в образовательных учреждениях различных типов, физкультурно-спортивных и оздоровительных объединениях для различных категорий населения, спортивно-оздоровительном туризме. Методика обучения двигательным действиям и развития физических качеств. Раздел "Гимнастика": средства, методы и принципы построения занятия. Формы построения занятий. Методы проведения ОРУ без предметов, с предметами. ОРУ индивидуальные, парные, групповые. Составления комплексов. Строевые упражнения. Формы раппорта. Построения и перестроения. Методика тренировки для различных категорий занимающихся. Положения туловища, рук, ног. Страховка и помощь. Группировки, перекаты, кувырки, перевороты. Равновесия, стойки, мосты. Поддержки, седы, шпагаты. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Причины возникновения травм, страховка, помощь. Раздел "Легкая атлетика": основы техники легкоатлетических видов. Правила соревнований по легкой атлетике. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов. Раздел "Плавание": спортивные способы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Изучение техники безопасности на воде. Раздел "Спортивные игры": средства и способы ведения игры бадминтон. Обучение техническим и тактическим приемам в бадминтоне. Изучение правил бадминтона.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
--	--

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Знает: современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта Умеет: выстраивать траекторию физического саморазвития в течение жизни Имеет практический опыт: реализации траектории физического саморазвития
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности Имеет практический опыт: самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности

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., 305,25 ч.
контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	68	68	68	68	56
<i>Аудиторные занятия:</i>	304	64	64	64	64	48
Лекции (Л)	16	0	0	0	0	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	288	64	64	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	22,75	3,75	3,75	3,75	3,75	7,75
Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста	10,75	1.75	1.75	1.75	1.75	3.75
Подготовка к зачету	12	2	2	2	2	4
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	64	0	64	0
2	Легкая атлетика	64	0	64	0
3	Плавание	128	0	128	0
4	Спортивные игры	32	0	32	0
5	Теоретические основы физической культуры и спорта	16	16	0	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	5	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры.	2
2	5	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	5	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания (1 часть)	2

4	5	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания (2 часть)	2
5	5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
6	5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	2
7	5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом	2
8	5	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 и предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	2
2	1	Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гимнастика. ОРУ.	2
3	1	Физические качества и физическая подготовка. Гимнастика. ОРУ.	2
4	1	Виды и значение гибкости. Факторы, определяющие уровень гибкости. Гимнастика. ОРУ.	2
5	1	Методика развития гибкости средствами гимнастики. Гимнастика. ОРУ.	2
6	1	Упражнения на развитие гибкости. Гимнастика. ОРУ.	2
7	1	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Гимнастика. ОРУ.	2
8	1	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	2
9	1	Виды координационных способностей и факторы, их определяющие	2
10	1	Способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений	2
11	1	Способности к сохранению устойчивости, чувство ритма, способность к ориентированию в пространстве	2
12	1	Способности к произвольному расслаблению мышц. Координированность движений. Гимнастика. Акробатические упражнения.	2
13	1	Методики и основные средства повышения координационных способностей. Гимнастика. Акробатические упражнения.	2
14	1	Упражнения на развитие ловкости и координации. Упражнения для воспитания прыгучести	2
15	1	Вольные упражнения. Упражнения на 32 счёта с включением различных элементов (ОРУ, акробатических).	2
16	1	Вольные упражнения. Упражнения на 32-48 счетов. Терминология	2
17	1	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.	2
18	1	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	2
19	1	Акробатические упражнения. Упоры (присев, лёжа, согнувшись). Седы (на пятках, углом). Группировка, перекаты в группировке	2
20	1	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Кувырок вперёд (назад).	2

21	1	Акробатические упражнения. «Мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки.	2
22	1	Общеразвивающие упражнения. Методики проведения ОРУ без предметов, с предметами.	2
23	1	Общеразвивающие упражнения. Методики проведения ОРУ без предметов, с предметами.	2
24	1	ОРУ индивидуальные, парные, групповые. Составление комплексов.	2
25	1	Составление комплексов общеразвивающих упражнений. Разминка, ее значение и содержание	2
26	1	Составление комплексов общеразвивающих упражнений. Разминка, ее значение и содержание	2
27	1	Значение и гигиеническая роль утренней гимнастики. Комплексы утренней гимнастики	2
28	1	Строевые упражнения. Основные понятия. Форма рапорта. Строевые приемы. Построения и перестроения.	2
29	1	Строевые упражнения. Основные понятия. Форма рапорта. Строевые приемы. Построения и перестроения.	2
30	1	Строевые упражнения. Основные понятия. Форма рапорта. Строевые приемы. Построения и перестроения.	2
31	1	Строевые упражнения. Передвижения. Фигурная маршировка. Размыкание и смыкание. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.	2
32	1	Строевые упражнения. Передвижения. Фигурная маршировка. Размыкание и смыкание. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.	2
33	2	Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Особенности разминки в легкой атлетике. Специальные упражнения - основа совершенствования в легкоатлетическом спорте	2
34	2	Требования к выбору специальных упражнений. Методические правила выполнения специальных упражнений	2
35	2	Методика развития скоростно-силовых качеств легкоатлетов. Виды скоростных способностей и факторы, их определяющие	2
36	2	Методика развития скоростных способностей. Упражнения для воспитания быстроты	2
37	2	Режимы работы мышц, виды силовых качеств и направления силовой подготовки	2
38	2	Методы силовой подготовки в легкой атлетике	2
39	2	Эффективность различных методов силовой подготовки и особенности их использования. Совершенствование способностей к реализации силовых качеств	2
40	2	Развитие максимальной силы. Развитие скоростной силы	2
41	2	Развитие силовой выносливости	2
42	2	Упражнения для воспитания силы с использованием веса тела. Групповые упражнения для воспитания силы	2
43	2	Упражнения для воспитания силы со снарядами. Эффективные методические приемы в развитии силовых качеств	2
44	2	Виды выносливости. Развитие общей выносливости	2
45	2	Развитие специальной выносливости. Упражнения для воспитания выносливости	2
46	2	Виды комплексных упражнений: асимметричные и асинхронные упражнения	2
47	2	Виды комплексных упражнений: изометрические упражнения	2

48	2	Виды комплексных упражнений: упражнения на растягивание мышц	2
49	2	Круговая тренировка: непрерывный метод тренировки	2
50	2	Интервальный метод тренировки	2
51	2	Виды комплексных упражнений: упражнения на расслабление	2
52	2	Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта	2
53	2	Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции	2
54	2	Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование	2
55	2	Специальные беговые упражнения, эстафетный бег	2
56	2	Прыжковые упражнения, кроссовый бег до 20 мин	2
57	2	Повторный бег различной интенсивности	2
58	2	Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Общая структура занятий	2
59	2	Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Общая структура занятий	2
60	2	Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Общая структура занятий	2
61	2	Тесты и показатели физического развития. Контроль физической подготовленности	2
62	2	Тесты и показатели физического развития. Контроль физической подготовленности	2
63	2	Тесты и показатели физического развития. Контроль физической подготовленности	2
64	2	Тесты и показатели физического развития. Контроль физической подготовленности	2
65	3	Техника безопасного поведения на воде. Особенности разминки в плавании	2
66	3	Методика обучения технике спортивных способов плавания кролем на груди	2
67	3	Базовое обучение технике плавания кролем: техника движения рук	2
68	3	Базовое обучение технике плавания кролем: постановка дыхания	2
69	3	Базовое обучение технике плавания кролем: техника движения ног	2
70	3	Совершенствование техники плавания кролем на груди	2
71	3	Совершенствование техники плавания кролем на груди	2
72	3	Анализ ошибок при плавании кролем на груди	2
73	3	Упражнения для обретения максимальной обтекаемости тела в воде	2
74	3	Совершенствование техники плавания кролем на груди	2
75	3	Совершенствование техники плавания кролем на груди	2
76	3	Методика обучения технике спортивных способов плавания кролем на спине	2
77	3	Базовое обучение технике плавания кролем на спине: положение тела	2
78	3	Базовое обучение технике плавания кролем на спине: техника движения рук	2
79	3	Базовое обучение технике плавания кролем на спине: техника движения ног	2
80	3	Базовое обучение технике плавания кролем на спине: анализ ошибок	2
81	3	Базовое обучение технике плавания кролем на спине: анализ ошибок	2
82	3	Упражнения для устранения ошибок и улучшение техники плавания на спине	2
83	3	Совершенствование техники плавания кролем на спине	2
84	3	Совершенствование техники плавания кролем на спине	2
85	3	Совершенствование техники плавания кролем на спине	2
86	3	Методика обучения технике спортивных способов плавания брассом	2
87	3	Обучение спортивной технике брасса: положение тела	2
88	3	Обучение спортивной технике брасса: техника движения рук	2
89	3	Обучение спортивной технике брасса: постановка дыхания	2

90	3	Обучение спортивной технике брасса: техника движения ног.	2
91	3	Распространённые ошибки в бросе и методы их устранения	2
92	3	Распространённые ошибки в бросе и методы их устранения	2
93	3	Совершенствование техники плавания брасом	2
94	3	Совершенствование техники плавания брасом	2
95	3	Контрольное занятие на технику плавания: брасом. кролем на груди, кролем на спине.	2
96	3	Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по плаванию. Структура занятия по плаванию.	2
97	3	Методика обучения технике спортивных способов плавания баттерфляй	2
98	3	Обучение технике плавания баттерфляем: техника движений ног и туловища	2
99	3	Обучение технике плавания баттерфляем: техника движений ног и туловища	2
100	3	Обучение технике плавания баттерфляем: техника движений ног и туловища	2
101	3	Обучение технике плавания баттерфляем: техника движений рук	2
102	3	Обучение технике плавания баттерфляем: постановка дыхания	2
103	3	Типичные ошибки техники плавания баттерфляем и способы их устранения	2
104	3	Типичные ошибки техники плавания баттерфляем и способы их устранения	2
105	3	Совершенствование техники плавания баттерфляй	2
106	3	Совершенствование техники плавания баттерфляй	2
107	3	Совершенствование техники плавания баттерфляй	2
108	3	Совершенствование техники плавания баттерфляй	2
109	3	Совершенствование техники плавания баттерфляй	2
110	3	Техника поворотов при плавании кролем на груди. Открытый поворот	2
111	3	Техника поворотов при плавании кролем на груди. Закрытый поворот	2
112	3	Техника поворотов при плавании брасом и дельфином	2
113	3	Техника поворотов при плавании на боку	2
114	3	Техника поворота при плавании на спине	2
115	3	Плавание. Техника стартов. Старт с тумбочки. Подводящие упражнения	2
116	3	Плавание. Техника стартов. Старт с тумбочки	2
117	3	Плавание. Техника стартов. Старт из воды	2
118	3	Техника ныряния в длину	2
119	3	Плавание. Спасание тонущих	2
120	3	Плавание. Спасание тонущих	2
121	3	Специальная физическая подготовка в плавании	2
122	3	Факторы, определяющие уровень специальной физической подготовленности пловца	2
123	3	Связь специальной физической подготовленности с другими сторонами подготовленности пловца	2
124	3	Методика повышения скоростных возможностей в плавании	2
125	3	Методика повышения скоростных возможностей в плавании	2
126	3	Методика повышения выносливости в плавании	2
127	3	Методика повышения выносливости в плавании	2
128	3	Контрольное занятие по плаванию.	2
129	4	Бадминтон в системе физического воспитания. Терминология в бадминтоне. Особенности разминки в бадминтоне. Материально-технические условия подготовки в бадминтоне.	2
130	4	Техника выполнения короткого-близкого удара, подставки, короткой подачи, перевода	2
131	4	Отработка техники выполнения короткого-близкого удара, подставки, короткой подачи, перевода. Подводящие упражнения.	2

132	4	Отработка техники выполнения короткого-близкого удара, подставки, короткой подачи, перевода. Подводящие упражнения.	2
133	4	Техника выполнения высокодалевой, плоской подачи, откидки, высокого, плоского удара, нападающего удара - смеша.	2
134	4	Отработка техники выполнения высокодалевой, плоской подачи, откидки, высокого, плоского удара, нападающего удара - смеша. Подводящие упражнения.	2
135	4	Отработка техники выполнения высокодалевой, плоской подачи, откидки, высокого, плоского удара, нападающего удара - смеша. Подводящие упражнения.	2
136	4	Техника выполнения короткого-быстрого и блокирующего ударов	2
137	4	Отработка техники выполнения короткого-быстрого и блокирующего ударов. Подводящие упражнения.	2
138	4	Отработка техники выполнения короткого-быстрого и блокирующего ударов. Подводящие упражнения.	2
139	4	Техника выполнения ударов над головой закрытой стороной ракетки.	2
140	4	Отработка техники выполнения ударов над головой закрытой стороной ракетки. Подводящие упражнения.	2
141	4	Стойки и техника перемещений на корте в бадминтоне.	2
142	4	Тактика в одиночной игре. Тактика в парных играх	2
143	4	Тактика игры смешанных пар. Подготовка к занятию по бадминтону и его проведение	2
144	4	Организация и проведение соревнований по бадминтону	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста	ЭУМД №3 с. 6-162	4	1,75
Подготовка к зачету	ЭУМД №1 с. 6-240	5	4
Подготовка к зачету	УЭМД №5 с. 16-212	2	2
Подготовка к зачету	ЭУМД №3 с. 6-162	4	2
Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста	ЭУМД №6 с. 3-35	2	1,75
Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста	ЭУМД №3 с. 6-162	3	1,75
Подготовка к зачету	ЭУМД №4 с. 6-240	1	2
Подготовка к зачету	ЭУМД №3 с. 6-162	3	2
Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста	ЭУМД №7 с.3-68	1	1,75
Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста	ЭУМД №1 с. 6-240	5	3,75

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

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

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	1	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).	зачет
2	1	Текущий контроль	Теоретическое тестирование	10	10	Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.	зачет
3	1	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий 1 семестр 1 часть	30	60	Максимальный балл на каждом занятии из 12-ти - 5 (12 занятий * 5= 60): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи 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 задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение,	зачет

						комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией. 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие. 0 - отсутствует на занятии.	
4	1	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий 1 семестр 2 часть	30	80	Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи 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 задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией. 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие. 0 - отсутствует на занятии.	зачет
5	1	Бонус	Бонус	-	15	1. Участие в физкультурно-массовых	зачет

						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.	
6	1	Текущий контроль	Выполнение нормативов по ОФП	30	5	Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов	зачет
7	2	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).	зачет
8	2	Текущий контроль	Теоретическое тестирование	10	10	Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.	зачет
9	2	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий 2 семестр 1 часть	30	60	Максимальный балл на каждом занятии из 12-ти - 5 (12 занятий * 5= 60): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи 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 задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное	зачет

						понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией. 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие. 0 - отсутствует на занятии.	
10	2	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий 2 семестр 2 часть	30	80	Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи 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 задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией. 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие. 0 - отсутствует на занятии.	зачет
11	2	Бонус	Бонус	-	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	зачет

						составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов.	
12	2	Текущий контроль	Выполнение нормативов ОФП	30	5	Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов	зачет
13	3	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).	зачет
14	3	Текущий контроль	Теоретическое тестирование	10	20	Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 2 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 20 тестовых заданий. На одну попытку даётся 25 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 2-х возможных. Максимальный балл -25.	зачет
15	3	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий 3 семестр 1 часть	30	80	Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи 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 задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых	зачет

						методик, не владеет терминологией. 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие. 0 - отсутствует на занятии.	
16	3	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий 3 семестр 2 часть	30	80	Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи 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 задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией. 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие. 0 - отсутствует на занятии.	зачет
17	3	Бонус	Бонус	-	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.	зачет
18	3	Текущий контроль	Выполнение нормативов ОФП	30	5	Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов	зачет

19	4	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).	зачет
20	4	Текущий контроль	Теоретическое тестирование	10	20	Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 2 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 20 тестовых заданий. На одну попытку даётся 25 минут. В зачёт идёт лучшая попытка из 2-х возможных. Максимальный балл - 20.	зачет
21	4	Текущий контроль	Выполнения методико-практических заданий 4 семестр 1 часть	30	80	Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи 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 задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией. 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие. 0 - отсутствует на занятии.	зачет
22	4	Текущий	Выполнения	30	80	Максимальный балл на каждом занятии	зачет

		контроль	методико-практических заданий 4 семестр 2 часть			из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи 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 задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией. 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие. 0 - отсутствует на занятии.	
23	4	Бонус	Бонус	-	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.	зачет
24	4	Текущий контроль	Выполнение нормативов ОФП	30	5	Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов	зачет
25	5	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос).	зачет

						Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).	
26	5	Текущий контроль	Теоретическое тестирование	10	20	Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 2 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 20 тестовых заданий. На одну попытку даётся 25 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 2-х возможных. Максимальный балл -20.	зачет
27	5	Текущий контроль	Выполнения методико-практических заданий 5 семестр 1 часть	30	40	Максимальный балл на каждом занятии из 8-ти - 5 (8 занятий * 5= 40): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи 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 задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией. 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие. 0 - отсутствует на занятии.	зачет
28	5	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий 5 семестр 2 часть	30	40	Максимальный балл на каждом занятии из 8-ти - 5 (8 занятий * 5= 40): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи	зачет

						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 задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией. 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие. 0 - отсутствует на занятии.	
29	5	Бонус	Бонус	-	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.	зачет
30	5	Текущий контроль	Выполнение нормативов ОФП	30	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	Зачет проводится в форме устного опроса. Студенту даются 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Время подготовки не более 20 минут. После ответов на вопросы задается дополнительный вопрос. Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля,	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

[illegible]

	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.	
--	--	--

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
УК-6	Знает: современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта	+	+	+	+			+	+	+	+			+	+	+	+			+	+	+	+			+	+	+	+		
УК-6	Умеет: выстраивать траекторию физического саморазвития в течение жизни	+		+	+			+	+			+	+		+	+			+	+		+	+		+	+		+	+		+
УК-6	Имеет практический опыт: реализации траектории физического саморазвития	+				+		+			+		+		+	+	+		+		+	+	+		+		+		+	+	+
УК-7	Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на	+	+	+	+			+	+	+	+			+	+	+	+			+	+	+	+			+	+	+	+		

[illegible]

2. Стовба, И. Р. Виды разминок на уроках физического воспитания студентов Метод. указания И. Р. Стовба, Н. В. Столярова; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физвоспитание; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2003. - 38 с.
3. Стовба, И. Р. Бадминтон в условиях реализации образовательного процесса в ВУЗе [Текст : непосредственный] учеб. пособие И. Р. Стовба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Спорт. совершенствование ; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2020. - 39 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Сафронова, И. Р. Плавание - эффективное средство физического воспитания студентов Текст учеб. пособие И. Р. Сафронова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание ; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2012. - 74 с.
2. Стовба, И. Р. Виды разминок на уроках физического воспитания студентов Метод. указания И. Р. Стовба, Н. В. Столярова; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физвоспитание; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2003. - 38 с.
3. Стовба, И. Р. Бадминтон в условиях реализации образовательного процесса в ВУЗе [Текст : непосредственный] учеб. пособие И. Р. Стовба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Спорт. совершенствование ; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2020. - 39 с.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Смирнов, Ю.Н. Бадминтон. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2011. — 248 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/4112
2	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Евсеев, Ю.И. Физическая культура. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/70303
3	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Токарь, Е. В. Занятия по плаванию в вузе : учебное пособие / Е. В. Токарь. — Благовещенск : АмГУ, 2017. — 170 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156565
4	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ветрова, И. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика : учебное пособие / И. В. Ветрова. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018. — 252 с. — ISBN 978-5-00102-230-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/167659
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства	Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах : учебное пособие / Е. П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и дополн. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 240 с. — ISBN 978-5-9907240-3-7. — Текст :

		Лань	электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/97453
6	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 2 — 2020. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154151
7	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 1 — 2015. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154150

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(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	0 (УСК)	Бассейн: ванна 50м * 25 м
Самостоятельная работа студента	1 (1)	Автоматизированное рабочее место: системный блок, монитор. клавиатура, мышь
Зачет	305 (ДС)	Парты, стулья
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Стойки волейбольные - 1 комплект, сетка для волейбола, кресло судейское, мячи волейбольные.
Практические занятия и семинары	3 Зал борьбы (ДС)	Ковровое покрытие, шведская стенка - 10 пролетов, гимнастические палки
Контроль самостоятельной работы	205 (ДС)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь
Практические занятия и семинары	1 Баскетбол.зал (ДС)	Баскетбольный щит с кольцом - 2 шт, баскетбольное табло, стойки для бадминтона - 4 шт., сетка для бадминтона - 3 шт., мячи баскетбольные, ракетки для бадминтона, воланы.