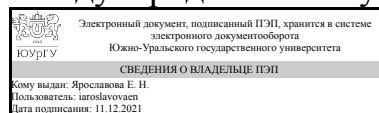


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Институт лингвистики и
международных коммуникаций



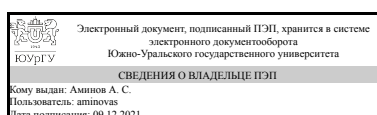
Е. Н. Ярославова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.01.00 Физическая культура и спорт
для специальности 45.05.01 Перевод и переводоведение
уровень Специалитет
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

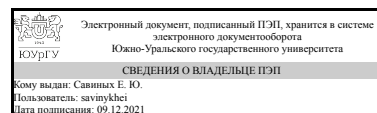
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 45.05.01 Перевод и переводоведение, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 989

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



А. С. Аминов

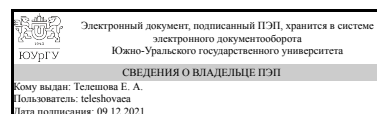
Разработчик программы,
к.биол.н., доцент



Е. Ю. Савиних

СОГЛАСОВАНО

Руководитель специальности
к.пед.н.



Е. А. Телешова

1. Цели и задачи дисциплины

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. **Задачи:** понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей и организма занимающихся в рамках внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса норм ГТО среди молодежи; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Краткое содержание дисциплины

Теоретический раздел: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры). Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа физического воспитания человека. Практический раздел включает в себя как обязательные виды физических упражнений: гимнастика (упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности), легкая атлетика (отдельные виды), лыжные гонки, плавание, спортивные игры, так и виды спорта по выбору (спортивное ориентирование, бокс, кикбоксинг, бадминтон, хоккей, борьба, баскетбол, волейбол, фитнес, атлетическая гимнастика, настольный теннис и др.) Состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего рациональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности,

развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности. Контрольный раздел обеспечивает информацию о степени освоения знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: роль физической культуры и спорта в формировании личности; основы научно-биологических, педагогических и практических знаний по организации занятий физической культурой и спортом; ценности физической культуры личности. Умеет: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития; планировать и организовать самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами физической культурой и спорта с использованием доступных методов самоконтроля. Имеет практический опыт: применения средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

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

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

Нет

4. Объём и виды учебной работы

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

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	72	72	72	72	40

Аудиторные занятия:	288	64	64	64	64	32
Лекции (Л)	0	0	0	0	0	0
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
Самостоятельная работа (СРС)	38,75	7,75	7,75	7,75	7,75	7,75
с применением дистанционных образовательных технологий	0					
Подготовка к зачету	18,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75
Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста	20	4	4	4	4	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	32	0	32	0
2	Легкая атлетика	32	0	32	0
3	Лыжный спорт	34	0	34	0
4	Плавание	62	0	62	0
5	Спортивные игры	16	0	16	0
6	Избранный вид спорта	112	0	112	0

5.1. Лекции

Не предусмотрены

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Гимнастика. ОРУ. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	2
2	1	Социально-биологические основы физической культуры. Гимнастика. ОРУ. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Прием контрольных нормативов.	2
3	1	Гимнастика. Значение и методика проведения разминки на занятиях физической культурой. ОРУ. Основы здорового образа жизни студента.	2
4	1	Гимнастика. ОРУ для развития гибкости. Методы и средства развития гибкости. Методики корригирующей гимнастики для глаз. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.	2
5	1	Гимнастика. ОРУ для развития гибкости. Определение уровня развития физического качества гибкости.	2
6	1	Гимнастика. ОРУ для формирования осанки. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики	4

		нарушений осанки.	
7	1	Гимнастика. Построения, перестроения, упражнения с элементами аэробики. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.	2
8	1	Гимнастика. ОРУ для развития силы. Методы и средства развития силы.	4
9	1	Гимнастика. ОРУ для развития силы. Определение уровня развития физического качества силы.	2
10	1	Гимнастика. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.	2
11	1	Гимнастика. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).	2
12	1	Гимнастика. Оценка уровня сформированности двигательных умений и навыков гимнастических упражнений.	2
13	1	Методики оценки функционального состояния организма, двигательной активности, суточных энергетических затрат и общей физической работоспособности. Гимнастика ОРУ.	2
14	1	Методы оценки уровня состояния здоровья. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Гимнастика. ОРУ. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для улучшения и коррекции осанки.	2
15	2	Легкая атлетика. Общая и специальная разминка.	2
16	2	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта. Методы и средства развития физического качества быстроты.	2
17	2	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции.	2
18	2	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование. Оценка уровня развития быстроты.	2
19	2	Легкая атлетика. Методы и средства развития выносливости.	4
20	2	Легкая атлетика. Определение уровня развития общей выносливости.	2
21	2	Легкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин, повторный бег на отрезках 60-100 м.	2
22	2	Легкая атлетика. Развитие общей выносливости на основе легкоатлетических упражнений. ОРУ.	4
23	2	Легкая атлетика. Развитие общей выносливости на основе легкоатлетических упражнений. ОРУ.	2
24	2	Легкая атлетика. Развитие специальной выносливости на основе легкоатлетических упражнений. ОРУ.	2
25	2	Легкая атлетика. Развитие специальной выносливости на основе легкоатлетических упражнений. ОРУ.	2
26	2	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции: муж. - 3 км, жен. - 2 км. ОРУ. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	2
27	2	Легкая атлетика. Оценка уровня сформированности двигательных умений и навыков легкоатлетических упражнений. ОРУ.	2
28	2	Легкая атлетика. Тестирование уровня развития физических качеств на основе тестов и испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. ОРУ.	2

29	3	Лыжный спорт. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок.	2
30	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
31	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	4
32	3	Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе. Лыжный спорт. Подъемы: «елочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом.	2
33	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
34	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
35	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж. - 5 км, жен. - 3 км.	2
36	3	Оценка уровня сформированности двигательных умений и навыков, физической подготовленности в беге на лыжах.	2
89	3	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Лыжный спорт.	2
90	3	Лыжный спорт. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок.	2
91	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
92	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
93	3	Лыжный спорт. Подъемы: «елочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом.	2
94	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
95	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
96	3	Оценка уровня сформированности двигательных умений и навыков, физической подготовленности в беге на лыжах.	2
37	4	Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе. Плавание. Разминка.	2
38	4	Плавание. Специальные упражнения на суше и на воде. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	2
39	4	Плавание. Специальные упражнения на суше и на воде. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	4
40	4	Плавание. Кроль на груди (положение тела, движения рук, ног). Повороты.	2
41	4	Плавание. Кроль на спине (положение тела, движения рук, ног). Повороты.	2
42	4	Плавание. Кроль (дыхание, общая координация движений). Повороты.	2
43	4	Плавание. Кроль (дыхание, общая координация движений). Повороты.	2
44	4	Плавание. Кроль. Отрезки 100-200 м повторным методом. Повороты.	2
45	4	Плавание. Кроль. Отрезки 100-200 м повторным методом. Повороты.	2
46	4	Плавание. Брасс (положение тела, движения рук и ног).	2
47	4	Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений). Повороты. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.	2

48	4	Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений).	2
49	4	Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений).	4
50	4	Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений). Повороты.	2
51	4	Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений). Повороты.	2
52	4	Плавание. Отрезки 100-200 м повторным методом. Повороты.	2
53	4	Плавание. Отрезки 100-200 м повторным методом. Повороты.	4
54	4	Плавание. Отрезки 50-100 м с соревновательной скоростью.	2
55	4	Плавание. Отрезки 50-100 м с соревновательной скоростью. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	2
56	4	Оценка уровня сформированности двигательных умений и навыков, физическая подготовленность в плавании.	2
129	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Плавание.	2
130	4	Плавание. Совершенствование техники плавания.	2
131	4	Плавание. Совершенствование техники плавания.	2
132	4	Плавание. Совершенствование техники плавания.	2
133	4	Плавание. Совершенствование техники плавания.	2
134	4	Плавание. Совершенствование техники плавания.	2
135	4	Плавание. Совершенствование техники плавания.	2
136	4	Плавание. Совершенствование техники плавания. Оценка развития физических качеств, умений и навыков.	2
121	5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол). Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.	2
122	5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
123	5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
124	5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
125	5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
126	5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
127	5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
128	5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол). Оценка развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами спортивных игр.	2
57	6	Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей,	2

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

		тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).	
118	6	Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).	2
119	6	Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).	2
120	6	Оценка развития физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к зачету	1 ЭУМД №4, с. 5-96. 2 МПСРС №1, с. 5-60.	4	3,75
Подготовка к зачету	ЭУМД №4, с. 5-96.	3	3,75
Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста	ЭУМД №9, с. 3-68.	1	4
Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста	1 ЭУМД №8, с. 3-34. 2 ЭУМД №9, с. 3-68.	3	4
Подготовка к зачету	ЭУМД №6, с. 6-116.	2	3,75
Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста	ЭУМД №8, с. 3-34.	2	4
Подготовка к зачету	1 ЭУМД №2, с. 142-257. 2 ЭУМД №3, с. 7-58.	5	3,75
Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста	1 ЭУМД №8, с. 3-34. 2 ЭУМД №9, с. 3-68.	4	4
Подготовка к зачету	1 ЭУМД №7, с. 53-59. 2 ЭУМД №1, с. 8-70.	1	3,75
Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста	1 ЭУМД №8, с. 3-34. 2 ЭУМД №9, с. 3-68. 3 ЭУМД №7, с. 6-59	5	4

6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

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

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се- местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи- тыва- ется в ПА
1	1	Проме- жуточная аттестация	Зачет	-	5	Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).	зачет
2	1	Бонус	Участие в спортивно- массовых мероприятиях	-	15	1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.	зачет
3	1	Текущий контроль	Выполнение методико- практических заданий 1 семестр 1 часть	30	80	Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное	зачет

						понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии.	
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 особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии.	зачет
5	1	Текущий контроль	Сдача тестов-нормативов	30	5	Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов	зачет
6	2	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на	зачет

						практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).	
7	2	Бонус	Участие в спортивно- массовых мероприятиях	-	15	1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.	зачет
8	2	Текущий контроль	Выполнение методико- практических заданий 2 семестр 1 часть	30	80	Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико- тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии.	зачет
9	2	Текущий	Выполнение	30	80	Максимальный балл на каждом занятии	зачет

		контроль	методико-практических заданий 2 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 особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии.	
10	2	Текущий контроль	Тесты-нормативы	30	5	Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов	зачет
11	3	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).	зачет
12	3	Бонус	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	-	15	1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов; 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

					4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.		
13	3	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий 3 семестр 1 часть	30	80	Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии.	зачет
14	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 особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и	зачет

						последовательность в изложении. 4-выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии.	
15	3	Текущий контроль	Сдача тестов-нормативов	30	5	Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов	зачет
16	4	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).	зачет
17	4	Бонус	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	-	15	1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.	зачет
18	4	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий 4 семестр	30	80	Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение,	зачет

			1 часть			комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4-выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии.	
19	4	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий 4 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 особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4-выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-	зачет

						тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии.	
20	4	Текущий контроль	Сдача тестов-нормативов	30	5	Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов	зачет
21	5	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).	зачет
22	5	Бонус	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	-	15	1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.	зачет
23	5	Текущий контроль	Выполнение 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 особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение,	зачет

					комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии.	
24	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 особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое	зачет

						действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии.	
25	5	Текущий контроль	Сдача тестов-нормативов	30	5	Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов	зачет
26	1	Текущий контроль	Тестирование в Электронном ЮУрГУ	10	10	Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.	зачет
27	2	Текущий контроль	Тестирование в Электронном ЮУрГУ	10	10	Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.	зачет
28	3	Текущий контроль	Тестирование в Электронном ЮУрГУ	10	10	Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.	зачет
29	4	Текущий контроль	Тестирование в Электронном ЮУрГУ	10	10	Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.	зачет
30	5	Текущий контроль	Тестирование в Электронном ЮУрГУ	10	10	Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид	Процедура проведения	Критерии
-----	----------------------	----------

[illegible]

	полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.	
--	---	--

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
УК-7	Знает: роль физической культуры и спорта в формировании личности; основы научно-биологических, педагогических и практических знаний по организации занятий физической культурой и спортом; ценности физической культуры личности.	+			+	+	+				+			+	+		+		+	+		+		+	+		+	+	+	+
УК-7	Умеет: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития; планировать и организовать самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами физической культурой и спорта с использованием доступных методов самоконтроля.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
УК-7	Имеет практический опыт: применения средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	+	+				+	+			+	+					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 478, [1] с.

б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

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

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

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

2. Столярова, Н. В. Оценка уровня здоровья студентов: учеб. пособие Н. В. Столярова, И. Р. Стовба ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитания ; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2009. - 31 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

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

2. Столярова, Н. В. Оценка уровня здоровья студентов: учеб. пособие Н. В. Столярова, И. Р. Стовба ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитания ; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2009. - 31 с.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Алаева, Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева. — Омск : СибГУФК, 2017. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107589
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик. — Москва : Советский спорт, 2010. — 336 с. — ISBN 978-5-9718-0470-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/4088
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры : учебное пособие / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Москва : Советский спорт, 2005. — 60 с. — ISBN 978-5-9718-0043-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/4085
4	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2018. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/118598
5	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная	Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. — 3-е изд. —

		система издательства Лань	Москва : Советский спорт, 2013. — 216 с. — ISBN 978-5-9718-0609-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/11816
6	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Теория и методика обучения базовым видам спорта : учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева, Е.С. Жукова, М.Д. Бакшеев. — Омск : СибГУФК, 2016. — 120 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107595
7	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы : учебно-методическое пособие. — Москва : Советский спорт, 2014. — 60 с. — ISBN 978-5-9718-0759-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/69805
8	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 2 — 2020. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154151
9	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 1 — 2015. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: 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)
2. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	3 Зал борьбы (ДС)	Шведская стенка – 10 шт. Маты – 18 шт. Ковровое покрытие – 1 шт.
Практические занятия и семинары	1 Баскетбол.зал (ДС)	Щит баскетбольный (на фермах) с кольцом – 2 комп. Щит баскетбольный с кольцом – 2 комп. Табло баскетбольное – 3 шт.
Самостоятельная работа студента	1 (1)	Автоматизированное рабочее место: монитор, системный блок, колонки, мышь, клавиатура, сетевой фильтр.
Практические	2	Волейбольные стойки – 2 шт. Сетка волейбольная – 1 шт.

занятия и семинары	Волейбол.зал (ДС)	Кресло судейское – 1 шт. Табло волейбольное – 1 шт.
Практические занятия и семинары	ЛИАМ (УСК)	Яма с поролоном для прыжков в длину – 1 шт. Яма с песком для прыжков в длину – 1 шт. Барьеры – 12 шт. Шведская стенка – 4 шт. Беговые дорожки с виражами 200 м – 3 шт. Зона 60 м на 6 дорожек – 1 шт. Поролоновый блок для прыжков в высоту – 1 шт. 2 стойки и перекладина для прыжков высоту – 1 комп. Шкала для регулирования – 1 шт. Рулетка – 1 шт.
Практические занятия и семинары	1 (УСК)	Плавательная ванна 50м *25 м