**ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель специальности

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
ЮУрГУ
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Астаева А. В.
Пользователь: astaevaav
Дата подписания: 09.07.2026

А. В. Астаева

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** 1.Ф.12.00 Физическая культура и спорт
**для специальности** 37.05.01 Клиническая психология
**уровень** Специалитет
**форма обучения** очная
**кафедра-разработчик** Физическое воспитание и здоровье

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.05.01 Клиническая психология, утверждённым приказом Минобрнауки от 26.05.2020 № 683

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

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
ЮУрГУ
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Стовба И. Р.
Пользователь: stovbair
Дата подписания: 08.07.2026

И. Р. Стовба

Разработчик программы,
к.пед.н., доц., доцент

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
ЮУрГУ
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Кокин В. Ю.
Пользователь: kokinvi
Дата подписания: 08.07.2026

В. Ю. Кокин

Челябинск

## 1. Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: • понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке её 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, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

## Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, изучается на протяжении 3 лет (5 семестров) и включает в себя следующие обязательные разделы: теоретический, практический и контрольный. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре (осваивается на самостоятельных х занятиях - СРС). Содержит следующий перечень основных тем: - социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре; - социальные и биологические основы физической культуры; - здоровый образ и стиль жизни студентов; - психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры; - методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями; - общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Практический раздел (реализуется для студентов в учебных группах в соответствии с расписанием учебных занятий или на основании добровольного выбора студентом предпочтительного вида и времени физической активности на занятиях в учебных группах и командах в Центре физкультурно-оздоровительных технологий ИСТиС ЮУрГУ(НИУ) на договорной основе) включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики), лыжные гонки, плавание, спортивные игры. Состоит из двух

подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности 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 оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень 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<br>Умеет: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; планировать и организовать самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами физической культурой и спорта с использованием доступных методов самоконтроля<br>Имеет практический опыт: владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности |

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

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

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

Нет

## 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч., 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 |
| *Аудиторные занятия:* | 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 |
| *Самостоятельная работа (СРС)* | 22,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 7,75 |
| Компьютерное тестирование | 3,75 | 0.75 | 0.75 | 0.75 | 0.75 | 0.75 |
| Подготовка к зачёту | 19 | 3 | 3 | 3 | 3 | 7 |
| 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 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики) | 102 | 4 | 98 | 0 |
| 2 | Методический практикум | 16 | 0 | 16 | 0 |
| 3 | Лыжные гонки | 48 | 4 | 44 | 0 |
| 4 | Плавание | 66 | 4 | 62 | 0 |
| 5 | Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол) | 72 | 4 | 68 | 0 |

## 5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1 | 1 | "Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре" | 2 |
| 2 | 1 | «Социальные и биологические основы физической культуры». | 2 |
| 3 | 3 | «Здоровый образ и стиль жизни студентов" | 2 |
| 4 | 3 | «Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры" | 2 |
| 5 | 4 | «Самоконтроль за функциональным состоянием организма" | 2 |
| 6 | 4 | «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений". | 2 |
| 7 | 5 | «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе". | 2 |
| 8 | 5 | «Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | физическими упражнениями". | |

## 5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 2-3 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта. | 4 |
| 4-5 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции. | 4 |
| 6-7 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции | 4 |
| 8-9 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Сдача контрольных нормативов для определения уровня физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников – бег на 100 и 1000 м, наклон туловища вперёд см. для определения гибкости в тазобедренном суставе. | 4 |
| 10-11 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование. | 4 |
| 12 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Кросс -2000 м. | 2 |
| 13-14 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег переменной интенсивности до 3-х км. | 4 |
| 15-16 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 3-х км. | 4 |
| 17-18 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 3-х км. | 4 |
| 19-20 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 3-х км. | 4 |
| 54-55 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 100-150 м. | 4 |
| 56-57 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 60 м. | 4 |
| 58-59 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта. | 4 |
| 60-62 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, | 6 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | координации. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование. Повторный бег на отрезках 60 м | |
| 63 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 2-х км. | 2 |
| 64 | 1 | Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую и функциональную подготовленность в легкоатлетических и гимнастических упражнения. Контрольные нормативы - бег на 1000 м, подтягивания -муж., сгибание -разгибание рук в упоре от гимн. скамьи - жен. | 2 |
| 65-66 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Кросс 1,5- 2 км. Комплекс силовых упражнений. | 4 |
| 67-68 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Кросс 1,5- 2 км. Комплекс силовых упражнений. | 4 |
| 69 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения. Выполнение контрольного норматива "Тест К.Купера". | 2 |
| 70-72 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кросс в равномерном темпе до 20 мин. Комплекс силовых упражнений. | 6 |
| 121-123 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий. | 6 |
| 124-126 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Эстафетный бег. | 6 |
| 127 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение контрольного норматива "Тест К. Купера" | 2 |
| 129-130 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Медленный бег до 1.5 - 2 км. Комплекс силовых упражнений. | 4 |
| 131-132 | 1 | Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Медленный бег до 1,5 - 2 км. | 4 |
| 1 | 2 | Вводное занятие. Беседа "Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре". | 2 |
| 32 | 2 | Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками передвижения в беге. Преодолеть дистанцию в беге на 2000 м. с ЧСС в диапазоне 130-155 уд/мин. (режим энергообеспечения – аэробный) в равномерном темпе. Зафиксировать в «Паспорте здоровья» показатели объективного и субъективного характера – частота дыхания, наличие или отсутствие потоотделения, самочувствие, окраска кожного покрова, время восстановления по ЧСС после бега и др. | 2 |
| 38 | 2 | Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в передвижении на лыжах (подъёмы в гору: «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом, спуски с возвышенности). Бег на лыжах в равномерном темпе попеременным | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | двухшажным ходом до 3 км. | |
| 39 | 2 | Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в передвижении на лыжах (повороты, торможения). Бег на лыжах в равномерном темпе попеременным двухшажным ходом до 3 км. | 2 |
| 88 | 2 | «Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в плавании (повороты, стартовые прыжки в воду, задержка дыхание под водой, выдох в воду, ныряние, извлечение предметов со дна и др.). Плавание кролем на груди до 200 м.» | 2 |
| 89 | 2 | Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в плавании (стилем "кроль на спине", стилем "брасс"). | 2 |
| 128 | 2 | «Методика использования видов контроля и самоконтроля на учебных и самостоятельных занятиях физической культурой на примере учебных занятий силовой направленности». Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Комплекс силовых упражнений. | 2 |
| 133 | 2 | Методика обучения выбора и использования задаваемой физической нагрузки в различных зонах мощности. Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Бег на 100 м. и кросс 2 км. | 2 |
| 33 | 3 | Лыжные гонки. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок. | 2 |
| 34 | 3 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход. | 2 |
| 35-37 | 3 | Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах. | 6 |
| 40-41 | 3 | Лыжные гонки. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом. | 4 |
| 42-43 | 3 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж-5 км, жен.-3 км. | 4 |
| 97 | 3 | Лыжные гонки. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок | 2 |
| 98-99 | 3 | Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж-5 км, жен.-3 км | 4 |
| 100-101 | 3 | Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом | 4 |
| 102-103 | 3 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход. | 4 |
| 104-106 | 3 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью. | 6 |
| 107-109 | 3 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью. | 6 |
| 21 | 4 | Плавание. Специальные упражнения на суше и на воде. | 2 |
| 22-23 | 4 | Плавание. Кроль на груди (положение тела, движения рук, ног). | 4 |
| 24-25 | 4 | Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений) | 4 |
| 26 | 4 | Плавание. Кроль на груди ( прохождение отрезков 5х50 м) | 2 |
| 49 | 4 | Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений). | 2 |
| 50-51 | 4 | Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений) | 4 |
| 52-53 | 4 | Плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты. | 4 |
| 82-84 | 4 | Плавание. Брасс (положение тела, движения рук и ног). | 6 |
| 85-87 | 4 | Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений). Повороты | 6 |
| 90-92 | 4 | Плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты | 6 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 110 | 4 | Плавание. Специальные упражнения на суше и на воде | 2 |
| 111 | 4 | Плавание. Кроль на спине (положение тела, движения рук, ног). Повороты | 2 |
| 112-113 | 4 | Плавание. Кроль на спине (дыхание, общая координация движений) | 4 |
| 114 | 4 | Плавание. Кроль на спине (положение тела, движения рук и ног). | 2 |
| 139-141 | 4 | Плавание. Комплексное плавание - 500 м | 6 |
| 142-143 | 4 | Комплексное плавание. Прохождение отрезков 4х50 м. повторным методом. | 4 |
| 144 | 4 | Плавание. Выполнение контрольного норматива на дистанции 50 м. Допускается замена норматива по плаванию на кроссовый бег (муж. - 3 км, жен.- 2 км) | 2 |
| 27-28 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча). | 4 |
| 29-30 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча. ). Двусторонняя игра. | 4 |
| 31 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча. | 2 |
| 44 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча. ). Двусторонняя игра. | 2 |
| 45-46 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 4 |
| 47-48 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 4 |
| 73-74 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча. ). Двусторонняя игра | 4 |
| 75-76 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 4 |
| 77-78 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 4 |
| 79-81 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 6 |
| 93-95 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча. ). Двусторонняя игра | 6 |
| 96 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 2 |
| 115-117 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 6 |
| 118-120 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 6 |
| 134-136 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча. ). Двусторонняя игра | 6 |
| 137-138 | 5 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра. | 4 |

## 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

## 5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС | | | |
|---|---|---|---|
| Подвид СРС | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс | Семестр | Кол-во часов |
| Компьютерное тестирование | ЭУМД, осн. лит. 2, гл. 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 | 5 | 0,75 |
| Подготовка к зачёту | ЭУМД, осн. лит. 2, гл. 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 ЭУМД, осн. лит. 1, с. 5-25; ЭУМД, | 1 | 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | осн. лит. 3, гл. 2, 5, 6; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 12-92; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 10-72 | | |
| Компьютерное тестирование | ЭУМД, осн. лит. 2, гл. 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 | 2 | 0,75 |
| Подготовка к зачёту | ЭУМД, осн. лит. 2, гл. 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 ЭУМД, осн. лит. 1, с. 5-25; ЭУМД, осн. лит. 3, гл. 2, 5, 6; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 12-92; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 10-72, | 3 | 3 |
| Компьютерное тестирование | ЭУМД, осн. лит. 2, гл. 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 | 4 | 0,75 |
| Компьютерное тестирование | ЭУМД, осн. лит. 2, гл. 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 | 1 | 0,75 |
| Подготовка к зачёту | ЭУМД, осн. лит. 2, гл. 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 ЭУМД, доп. лит. 5, с. 6-64 ЭУМД, осн. лит. 1, с. 5-25; ЭУМД, осн. лит. 3, гл. 2, 5, 6; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 12-92; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 10-72, | 4 | 3 |
| Подготовка к зачёту | ЭУМД, осн. лит. 2, гл. 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 ЭУМД, доп. лит. 5, с. 6-64 ЭУМД, осн. лит. 1, с. 5-25; ЭУМД, осн. лит. 3, гл. 2, 5, 6; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 12-92; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 10-72, | 2 | 3 |
| Компьютерное тестирование | ЭУМД, осн. лит. 2, гл. 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 | 3 | 0,75 |
| Подготовка к зачёту | ЭУМД, осн. лит. 2, гл. 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 ЭУМД, осн. лит. 1, с. 5-25; ЭУМД, осн. лит. 3, гл. 2, 5, 6; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 12-92; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 10-72,, | 5 | 7 |

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

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

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

| № КМ | Се-местр | Вид контроля | Название контрольного мероприятия | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов | Учи-тыва-ется в ПА |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме РПД 1 | 22 | 80 | На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины, определённому РПД и | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | составляет по теме 1- 16 заданий.<br>Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.<br>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;<br>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;<br>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;<br>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.<br>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.<br>Невыполненное ДУТЗ = 0. | |
| 2 | 1 | Текущий контроль | Выполнение контрольных нормативов по ОФП | 15 | 15 | В первом семестре на 8 и 9-м учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения исходного уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 8-м занятии выполняются упражнения скоростной направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), гибкости - наклоны туловища вперёд (юн; дев). На 9-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За каждый выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов. По сумме 3-х нормативов определяется итоговый балл. При сдаче менее 3-х нормативов сумма балов не учитывается = 0<br>Контрольные нормативы (мужчины)<br>Оценка в баллах 5 4 3 2 1<br>Бег 100 метров (сек) 13,2 13,8 14,3 14,7 15,0<br>Бег 1000 метров (мин) 3,20 3,40 4,10 4,30 4,50<br>Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 15 11 7 5 3<br>Прыжки в длину с места (см) 240 225 210 200 190<br>Контрольные нормативы (женщины)<br>Оценка в баллах 5 4 3 2 1<br>Бег 100 метров (сек) 16,0 16,6 17,9 18,5 19,5<br>Бег 1000 метров (мин) 4,30 4,50 5,20 5,40 6,00<br>Поднимание и опускание туловища из п. лёжа на спине, ноги закреплены, руки за головой ( за 1 мин. кол-во раз) 45 40 35 30 20<br>Прыжки в длину с места (см) 180 170 160 150 140 | зачет |
| 3 | 1 | Текущий контроль | Выполнение методико-практических заданий (МПЗ) | 20 | 10 | На учебных занятиях №1 и № 32 студентам предлагается выполнить по одному методико-практическому заданию (МПЗ). Выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов.<br>5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки в физическом воспитании и методов самоконтроля за функциональным состоянием, | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | физическим развитием, физической подготовленностью;<br>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме;<br>3. Ориентация в основном и дополнительном материале по изучаемой теме;<br>4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса ФКиС;<br>5.Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.<br><br>4. балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;<br>2.Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма;<br>3. Дополнительный материал по изучаемой теме используется фрагментарно.<br>4.При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки;<br>5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний в занятиях по физической культуре и спорту.<br><br>3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;<br>2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм;<br>3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;<br>4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;<br>5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | навыков самоконтроля по теме.<br><br>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;<br>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;<br>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по физической культуре и спорту.<br><br>1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;<br>2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.<br>3.Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по физической культуре и спорту;<br>Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Методический практикум", и составляет в первом семестре – 2 задания. | |
| 4 | 1 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам РПД 1,4,5 | 33 | 70 | На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины, определённому РПД и составляет по теме 1 - 3 задания, по теме 4 - 6 заданий, по теме 5 – 5 заданий.<br>Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.<br>По темам 1,4<br>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;<br>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;<br>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;<br>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.<br>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.<br>0 баллов - ДУТЗ не выполнено.<br>По теме 5:<br>5 баллов – высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на высоком уровне, | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | выполнены все технико-тактические индивидуальные и командные действия;<br><br>4 балла - высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на достаточном уровне, позволяющем решать поставленные задачи, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с небольшими ошибками;<br><br>3 балла - достаточно хорошая индивидуальная физическая подготовленность для решения поставленных задач, технические элементы спортивных игр выполнены с небольшими ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с грубыми ошибками;<br><br>2 балла - индивидуальная физическая подготовленность не позволяет решать поставленные задачи, технические элементы спортивных игр выполнены с грубыми ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия не выполнены;<br><br>1 балл - индивидуальная физическая подготовленность недостаточна, не выполнены технические элементы спортивных игр, технико-тактические индивидуальные и командные действия отсутствуют;<br>Невыполненное ДУТЗ = 0. | |
| 5 | 1 | Текущий контроль | Компьютерное тестирование | 10 | 10 | Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время. 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.<br>За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл.<br>За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов. | зачет |
| 6 | 1 | Бонус | Участие в физкультурных и спортивно-массовых | - | 15 | Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях:<br>1. Личное (командное) призовое место | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мероприятиях | | | на соревнованиях по видам спорта:<br>+15 % - на международном уровне; +10 % - на российском уровне; +5 % - на региональном, городском, университетском, уровне;<br>2. Участие в спортивных и физкультурно- массовых мероприятиях в составе команд университета по видам спорта:<br>+15 % – в составе сборных команд ЮУрГУ; +10 % - в составе сборных команд института, высшей школы; +3% – в составе сборных команд внутри института, высшей школы (между группами, кафедрами, специальностями и направлениями подготовки);<br>3. Выполнение нормативов комплекса ГТО: +8% – ГТО на золотой знак; +6 – ГТО на серебряный знак; +4 – ГТО на бронзовый знак;<br>4. Участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях (волонтерство, судейство, организатор мероприятия и прочее): +3% – университетский уровень, уровень института, высшей школы, уровень вне университетский.<br><br>Максимально возможная величина бонус- рейтинга 15%. Учитывается только при наличии подтверждающего документа с Ф.И.О студента. Бонус можно получить за каждое мероприятие, но в общем рейтинге не более 15%<br>Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. | |
| 7 | 1 | Проме-жуточная аттестация | Зачёт | - | 5 | При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации.<br>По решению, принятому на заседании кафедры ФВиЗ от 28.06.20024 г. до промежуточной аттестации допускаются студенты, у которых итоговый рейтинг по двигательным учебно-тренировочным заданиям (ДУТЗ) и методико-практическим заданиям (МПЗ), без учёта бонуса. контрольных нормативов и тестового задания, составляет не менее 45%.<br>Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Время на подготовку – 30 минут.<br>Максимальная оценка за каждый правильный ответ – 5 баллов.<br>Учитывается среднее значение за КРМ по промежуточной аттестации.<br>5 баллов -<br>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;<br>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;<br>3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;<br>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт»;<br>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.<br><br>4 балла -<br>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;<br>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;<br>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;<br>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;<br>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.<br><br>3 балла -<br>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;<br>2.Нет дополнений к изученному материалу;<br>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;<br>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;<br>5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.<br><br>2 балла - | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;<br>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;<br>3.Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.<br><br>1 балл -<br>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;<br>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.<br>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;<br>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.<br>Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.<br>Таким образом студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля. | |
| 8 | 2 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам РПД 3,4,5 | 22 | 80 | Двигательные учебно-тренировочные задания по темам РПД № 3,4,5. На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму изучаемой темы РПД № 3 - 9 заданий, темы 4 - 2 задания и темы № 5 - 5 заданий.<br>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;<br>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;<br>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;<br>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.<br>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.<br>0 баллов - ДУТЗ не выполнено.<br>Каждое выполненное ДУТЗ по теме 5 оценивается от 1 до 5 баллов<br>5 баллов – высокая индивидуальная физическая подготовленность, | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | технические элементы спортивных игр выполнены на высоком уровне, выполнены все технико-тактические индивидуальные и командные действия;<br><br>4 балла - высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на достаточном уровне, позволяющем решать поставленные задачи, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с небольшими ошибками;<br><br>3 балла - достаточно хорошая индивидуальная физическая подготовленность для решения поставленных задач, технические элементы спортивных игр выполнены с небольшими ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с грубыми ошибками;<br><br>2 балла - индивидуальная физическая подготовленность не позволяет решать поставленные задачи, технические элементы спортивных игр выполнены с грубыми ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия не выполнены;<br><br>1 балл - индивидуальная физическая подготовленность недостаточна, не выполнены технические элементы спортивных игр, технико-тактические индивидуальные и командные действия отсутствуют;<br>Невыполненное ДУТЗ = 0 | |
| 9 | 2 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам РПД № 1,4 | 33 | 70 | Двигательные учебно-тренировочные задания по темеам РПД № 1,4. На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов РПД и составляет по теме 1 - 11 заданий, по теме 4 - 3 задания. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.<br>По темам 1 и 3:<br>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;<br>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;<br>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;<br>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.<br>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма. | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 0 баллов - ДУТЗ не выполнено.<br><br>Невыполненное ДУТЗ = 0. | |
| 10 | 2 | Текущий контроль | Выполнение методико-практических заданий (МПЗ) | 20 | 10 | На учебных занятиях №38 и № 39 студентам предлагается выполнить одно методико-практическое задание (МПЗ) в каждом. Выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов.<br>5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки в физическом воспитании и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью;<br>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме;<br>3. Ориентация в основном и дополнительном материале по изучаемой теме;<br>4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса ФВ;<br>5.Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.<br><br>4. балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;<br>2.Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма;<br>3. Дополнительный материал по изучаемой теме используется фрагментарно.<br>4.При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки;<br>5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний в занятиях по физической культуре и спорту.<br><br>3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;<br>2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм;<br>3. Недостаточно сформированы умения | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;<br>4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;<br>5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме.<br><br>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;<br>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;<br>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по физической культуре и спорту.<br><br>1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;<br>2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.<br>3.Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по физической культуре и спорту;<br>Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Методический практикум", и составляет во 2-м семестре – 2 задания. | |
| 11 | 2 | Текущий контроль | Выполнение контрольных нормативов по ОФП | 15 | 6 | Во 2-м семестре на 64-м учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения конечного уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП) - подтягивание на перекладине - юн, сгибание и разгибание рук в упоре от гимн. скамьи высотой 40 см. - дев., бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За каждый выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5- | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | ти баллов. По сумме 2-х нормативов определяется итоговый балл. При сдаче менее 2-х нормативов сумма балов не учитывается = 0<br>Контрольные нормативы (мужчины)<br>Оценка в баллах 5 4 3 2 1<br>Бег 100 метров (сек) 13,2 13,8 14,3 14,7 15,0<br>Бег 1000 метров (мин) 3,20 3,40 4,10 4,30 4,50<br>Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 15 11 7 5 3<br>Прыжки в длину с места (см) 240 225 210 200 190<br>Контрольные нормативы (женщины)<br>Оценка в баллах 5 4 3 2 1<br>Бег 100 метров (сек) 16,0 16,6 17,9 18,5 19,5<br>Бег 1000 метров (мин) 4,30 4,50 5,20 5,40 6,00<br>Поднимание и опускание туловища из п. лёжа на спине, ноги закреплены, руки за головой ( за 1 мин. кол-во раз) 45 40 35 30 20<br>Сгибание — разгибание рук в упоре лежа (кол. раз) (для девушек - от скамьи) 18 15 12 8 5<br>Прыжки в длину с места (см) 180 170 160 150 140 | |
| 12 | 2 | Текущий контроль | Компьютерное тестирование | 10 | 10 | Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время. 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.<br>За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл.<br>За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов. | зачет |
| 13 | 2 | Бонус | Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях | - | 15 | Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях:<br>1. Личное (командное) призовое место на соревнованиях по видам спорта: +15 % - на международном уровне; +10 % - на российском уровне; +5 % - на региональном, городском, университетском, уровне;<br>2. Участие в спортивных и физкультурно- массовых мероприятиях в составе команд университета по видам | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | спорта:<br>+15 % – в составе сборных команд ЮУрГУ; +10 % - в составе сборных команд института, высшей школы; +3% – в составе сборных команд внутри института, высшей школы (между группами, кафедрами, специальностями и направлениями подготовки);<br>3. Выполнение нормативов комплекса ГТО: +8% – ГТО на золотой знак; +6 – ГТО на серебряный знак; +4 – ГТО на бронзовый знак;<br>4. Участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях (волонтерство, судейство, организатор мероприятия и прочее): +3% – университетский уровень, уровень института, высшей школы, уровень вне университетский.<br><br>Максимально возможная величина бонус- рейтинга 15%. Учитывается только при наличии подтверждающего документа с Ф.И.О студента. Бонус можно получить за каждое мероприятие, но в общем рейтинге не более 15%<br>Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. | |
| 14 | 2 | Проме-жуточная аттестация | Зачёт | - | 5 | При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации.<br>По решению, принятому на заседании кафедры ФВиЗ от 28.06.20024 г. до промежуточной аттестации допускаются студенты, у которых итоговый рейтинг по двигательным учебно-тренировочным заданиям (ДУТЗ) и методико-практическим заданиям (МПЗ), без учёта бонуса. контрольных нормативов и тестового задания, составляет не менее 45%.<br>Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка за каждый правильный ответ – 5 баллов. Учитывается среднее значение за КРМ по промежуточной аттестации.<br>5 баллов -<br>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме; | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;<br>3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;<br>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт»;<br>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.<br><br>4 балла -<br>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;<br>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;<br>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;<br>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;<br>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.<br><br>3 балла -<br>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;<br>2.Нет дополнений к изученному материалу;<br>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;<br>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;<br>5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.<br><br>2 балла -<br>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;<br>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | подготовленности;<br>3.Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.<br><br>1 балл -<br>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;<br>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.<br>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;<br>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.<br>Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.<br>Таким образом студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля. | |
| 15 | 3 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам РПД 1,5 | 22 | 80 | Двигательные учебно-тренировочныхе задания по темам РПД № 1,5. На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов РПД и составляет по теме 1 – 8 заданий, по теме 5- 8 заданий.<br>Каждое выполненное ДУТЗ по теме 1 оценивается от 1 до 5 баллов.<br>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | функциональные возможности организма;<br>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;<br>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;<br>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.<br>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.<br>0 баллов - ДУТЗ не выполнено.<br>Каждое выполненное ДУТЗ по теме 5 оценивается от 1 до 5 баллов<br>5 баллов – высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на высоком уровне, выполнены все технико-тактические индивидуальные и командные действия;<br><br>4 балла - высокая индивидуальная | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на достаточном уровне, позволяющем решать поставленные задачи, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с небольшими ошибками;<br><br>3 балла - достаточно хорошая индивидуальная физическая подготовленность для решения поставленных задач, технические элементы спортивных игр выполнены с небольшими ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с грубыми ошибками;<br><br>2 балла - индивидуальная физическая подготовленность не позволяет решать поставленные задачи, технические элементы спортивных игр выполнены с грубыми ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия не выполнены;<br><br>1 балл - индивидуальная физическая подготовленность недостаточна, не выполнены технические элементы спортивных игр, технико-тактические индивидуальные и командные действия отсутствуют;<br>Невыполненное ДУТЗ = 0 | |
| 16 | 3 | Текущий контроль | Выполнение контрольных нормативов по ОФП | 15 | 5 | В третьем семестре на 69-м учебном занятии студенты выполняют контрольное упражнение для определения аэробных возможностей организма - 12-ти минутный тест К.Купера. Выполненный норматив оценивается от 1 до 5-ти баллов. Оценка в баллах Преодолённое расстояние в м.<br>Девушки 13-19 лет; Женщины 20-29 лет<br>1 < 1600; < 1550<br>2 1600-1900; 1550-1800<br>3 1900-2100; 1800-1900<br>4 2100-2300; 1900-2100<br>5 2300-2400; 2100-2300<br><br>Юноши 13-19 лет; Мужчиины 20-29 лет<br>1 < 2100; < 1950<br>2 2100-2200; 1950-2100<br>3 2200-2500; 2100-2400<br>4 2500-2750; 2400-2600<br>5 2750-3000; 2600-2800 | зачет |
| 17 | 3 | Текущий | Выполнение | 20 | 10 | На учебных занятиях №88 и № 89 | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | контроль | методико-практических заданий (МПЗ) | | | студентам предлагается выполнить одно методико-практическое задание (МПЗ) в каждом. Выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов.<br>5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки в физическом воспитании и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью;<br>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме;<br>3. Ориентация в основном и дополнительном материале по изучаемой теме;<br>4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса ФВ;<br>5.Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.<br><br>4. балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;<br>2.Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма;<br>3. Дополнительный материал по изучаемой теме используется фрагментарно.<br>4.При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки;<br>5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний в занятиях по физической культуре и спорту.<br><br>3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;<br>2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм;<br>3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;<br>4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | физическом воспитании и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;<br>5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме.<br><br>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;<br>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;<br>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по физической культуре и спорту.<br><br>1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;<br>2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.<br>3.Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по физической культуре и спорту;<br>Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Методический практикум", и составляет в 3-м семестре – 2 задания. | |
| 18 | 3 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам РПД 4,5 | 33 | 70 | На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины, определённому РПД и составляет по теме 4 - 9 заданий, по теме 5 – 5 заданий. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.<br>По теме 5:<br>5 баллов – высокая индивидуальная физическая подготовленность, | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | технические элементы спортивных игр выполнены на высоком уровне, выполнены все технико-тактические индивидуальные и командные действия;<br><br>4 балла - высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на достаточном уровне, позволяющем решать поставленные задачи, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с небольшими ошибками;<br><br>3 балла - достаточно хорошая индивидуальная физическая подготовленность для решения поставленных задач, технические элементы спортивных игр выполнены с небольшими ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с грубыми ошибками;<br><br>2 балла - индивидуальная физическая подготовленность не позволяет решать поставленные задачи, технические элементы спортивных игр выполнены с грубыми ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия не выполнены;<br><br>1 балл - индивидуальная физическая подготовленность недостаточна, не выполнены технические элементы спортивных игр, технико-тактические индивидуальные и командные действия отсутствуют;<br>Невыполненное ДУТЗ = 0<br>По теме 4:<br>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;<br>4 балла - объём выполненной | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;<br>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;<br>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.<br>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.<br>0 баллов - ДУТЗ не выполнено. | |
| 19 | 3 | Текущий контроль | Компьютерное тестирование | 10 | 10 | Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время. 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. За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл. | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов. | |
| 20 | 3 | Бонус | Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях | - | 15 | Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях:<br>1. Личное (командное) призовое место на соревнованиях по видам спорта: +15 % - на международном уровне; +10 % - на российском уровне; +5 % - на региональном, городском, университетском, уровне;<br>2. Участие в спортивных и физкультурно- массовых мероприятиях в составе команд университета по видам спорта:<br>+15 % – в составе сборных команд ЮУрГУ; +10 % - в составе сборных команд института, высшей школы; +3% – в составе сборных команд внутри института, высшей школы (между группами, кафедрами, специальностями и направлениями подготовки);<br>3. Выполнение нормативов комплекса ГТО: +8% – ГТО на золотой знак; +6 – ГТО на серебряный знак; +4 – ГТО на бронзовый знак;<br>4. Участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях (волонтерство, судейство, организатор мероприятия и прочее): +3% – университетский уровень, уровень института, высшей школы, уровень вне университетский.<br><br>Максимально возможная величина бонус- рейтинга 15%. Учитывается только при наличии подтверждающего документа с Ф.И.О студента. Бонус можно получить за каждое мероприятие, но в общем рейтинге не более 15% Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. | зачет |
| 21 | 3 | Проме-жуточная аттестация | Зачёт | - | 5 | При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. По решению, принятому на заседании кафедры ФВиЗ от 28.06.20024 г. до промежуточной аттестации допускаются студенты, у которых итоговый рейтинг по двигательным учебно-тренировочным заданиям (ДУТЗ) и | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | методико-практическим заданиям (МПЗ), без учёта бонуса. контрольных нормативов и тестового задания, составляет не менее 45%.<br>Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка за каждый правильный ответ – 5 баллов. Учитывается среднее значение за КРМ по промежуточной аттестации.<br>5 баллов -<br>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;<br>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;<br>3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;<br>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт»;<br>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.<br><br>4 балла -<br>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;<br>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;<br>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;<br>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;<br>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.<br><br>3 балла -<br>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;<br>2.Нет дополнений к изученному материалу;<br>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;<br>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | материал образовательной программы;<br>5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.<br><br>2 балла -<br>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;<br>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;<br>3.Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.<br><br>1 балл -<br>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;<br>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.<br>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;<br>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.<br>Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.<br>Таким образом студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля. | |
| 22 | 4 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам РПД 3,4 | 22 | 80 | На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины, определённому РПД и составляет по теме 3 - 12 заданий, по теме 4 - 4 задания. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.<br>5 баллов – объём и интенсивность | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;<br>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;<br>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;<br>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.<br>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | организма. | |
| 23 | 4 | Текущий контроль | Выполнение методико-практических заданий (МПЗ) | 15 | 5 | На учебном занятии №128 студентам предлагается выполнить одно методико-практическое задание (МПЗ). Выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов.<br>5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки в физическом воспитании и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью;<br>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме;<br>3. Ориентация в основном и дополнительном материале по изучаемой теме;<br>4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса ФВ;<br>5.Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.<br><br>4. балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;<br>2.Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма;<br>3. Дополнительный материал по изучаемой теме используется фрагментарно.<br>4.При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки;<br>5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний в занятиях по физической культуре и спорту.<br><br>3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;<br>2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм;<br>3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля; | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;<br>5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме.<br><br>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;<br>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;<br>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по физической культуре и спорту.<br><br>1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;<br>2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.<br>3.Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по физической культуре и спорту; | |
| 24 | 4 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам РПД 1,4,5 | 38 | 75 | На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины, определённому РПД и составляет по теме 1 - 8 заданий, по теме 4 - 1 задание, по теме 5 - 6 заданий. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.<br>По теме 1:<br>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;<br>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;<br>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;<br>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.<br>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.<br>0 баллов - задание не выполнено. | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | По теме 5:<br>5 баллов – высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на высоком уровне, выполнены все технико-тактические индивидуальные и командные действия;<br><br>4 балла - высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на достаточном уровне, позволяющем решать поставленные задачи, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с небольшими ошибками;<br><br>3 балла - достаточно хорошая индивидуальная физическая подготовленность для решения поставленных задач, технические элементы спортивных игр выполнены с небольшими ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с грубыми ошибками;<br><br>2 балла - индивидуальная физическая подготовленность не позволяет решать поставленные задачи, технические элементы спортивных игр выполнены с грубыми ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия не выполнены;<br><br>1 балл - индивидуальная физическая подготовленность недостаточна, не выполнены технические элементы спортивных игр, технико-тактические индивидуальные и командные действия отсутствуют;<br>Невыполненное ДУТЗ = 0 | |
| 25 | 4 | Текущий контроль | Выполнение контрольных нормативов по ОФП | 15 | 5 | В 4-м семестре на 127-м учебном занятии студенты выполняют контрольное упражнение для определения аэробных возможностей организма - 12-ти минутный тест К.Купера. Выполненный норматив оценивается от 1 до 5-ти баллов.<br>Оценка в баллах Преодолённое расстояние в м.<br>Девушки 13-19 лет; Женщины 20-29 лет<br>1 < 1600; < 1550<br>2 1600-1900; 1550-1800<br>3 1900-2100; 1800-1900<br>4 2100-2300; 1900-2100 | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 5 2300-2400; 2100-2300<br><br>Юноши 13-19 лет; Мужчиины 20-29 лет<br>1 < 2100; < 1950<br>2 2100-2200; 1950-2100<br>3 2200-2500; 2100-2400<br>4 2500-2750; 2400-2600<br>5 2750-3000; 2600-2800 | |
| 26 | 4 | Текущий контроль | Компьютерное тестирование | 10 | 10 | Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время. 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.<br>За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл.<br>За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов. | зачет |
| 27 | 4 | Бонус | Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях | - | 15 | Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях:<br>1. Личное (командное) призовое место на соревнованиях по видам спорта: +15 % - на международном уровне; +10 % - на российском уровне; +5 % - на региональном, городском, университетском, уровне;<br>2. Участие в спортивных и физкультурно- массовых мероприятиях в составе команд университета по видам спорта:<br>+15 % – в составе сборных команд ЮУрГУ; +10 % - в составе сборных команд института, высшей школы; +3% – в составе сборных команд внутри института, высшей школы (между группами, кафедрами, специальностями и направлениями подготовки);<br>3. Выполнение нормативов комплекса ГТО: +8% – ГТО на золотой знак; +6 – ГТО на серебряный знак; +4 – ГТО на бронзовый знак;<br>4. Участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях (волонтерство, судейство, организатор мероприятия и прочее): +3% – университетский уровень, уровень института, высшей школы, уровень вне университетский.<br><br>Максимально возможная величина | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | бонус- рейтинга 15%. Учитывается только при наличии подтверждающего документа с Ф.И.О студента. Бонус можно получить за каждое мероприятие, но в общем рейтинге не более 15% Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. | |
| 28 | 4 | Проме-жуточная аттестация | Зачёт | - | 5 | При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. По решению, принятому на заседании кафедры ФВиЗ от 28.06.20024 г. до промежуточной аттестации допускаются студенты, у которых итоговый рейтинг по двигательным учебно-тренировочным заданиям (ДУТЗ) и методико-практическим заданиям (МПЗ), без учёта бонуса. контрольных нормативов и тестового задания, составляет не менее 45%.<br>Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка за каждый правильный ответ – 5 баллов. Учитывается среднее значение за КРМ по промежуточной аттестации.<br>5 баллов -<br>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;<br>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;<br>3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;<br>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт»;<br>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.<br><br>4 балла -<br>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;<br>2.Знание основ тренировки и самоподготовки; | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;<br>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;<br>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.<br><br>3 балла -<br>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;<br>2.Нет дополнений к изученному материалу;<br>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;<br>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;<br>5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.<br><br>2 балла -<br>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;<br>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;<br>3.Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.<br><br>1 балл -<br>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;<br>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.<br>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;<br>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.<br>Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | дисциплине.<br>Таким образом студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля. | |
| 29 | 5 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам РПД 1,5 | 22 | 40 | На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины, определённому РПД и составляет по теме №1– 5 заданий, по теме № 5 - 3 задания. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.<br>По теме 1:<br>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;<br>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;<br>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;<br>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.<br>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.<br>0 баллов - задание не выполнено.<br>По теме 5:<br>5 баллов – высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на высоком уровне, выполнены все технико-тактические индивидуальные и командные действия;<br><br>4 балла - высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на достаточном уровне, позволяющем решать поставленные задачи, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с небольшими ошибками;<br><br>3 балла - достаточно хорошая индивидуальная физическая подготовленность для решения поставленных задач, технические элементы спортивных игр выполнены с небольшими ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с грубыми ошибками;<br><br>2 балла - индивидуальная физическая подготовленность не позволяет решать поставленные задачи, технические элементы спортивных игр выполнены с | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | грубыми ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия не выполнены;<br><br>1 балл - индивидуальная физическая подготовленность недостаточна, не выполнены технические элементы спортивных игр, технико-тактические индивидуальные и командные действия отсутствуют;<br>Невыполненное ДУТЗ = 0 | |
| 30 | 5 | Текущий контроль | Выполнение контрольных нормативов по плаванию | 15 | 5 | В 5-м семестре на 144-м учебном занятии студенты выполняют контрольное упражнение - 50 м плавание. За выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов.<br>Контрольные нормативы (мужчины)<br>Оценка в баллах 5 4 3 2 1<br>Плавание 50 метров (сек) 40,0 44,0 48,0 57,0 б/у времени<br>Контрольные нормативы (женщины)<br>Оценка в баллах 5 4 3 2 1<br>Плавание 50 метров (сек) 54,0 1,03 1,14 1,24 б/у времени | зачет |
| 31 | 5 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам РПД 4,5 | 33 | 40 | На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины, определённому РПД и составляет по теме № 4 – 6 заданий, по теме № 5 - 2 задания. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.<br>По теме 4:<br>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;<br>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;<br>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;<br>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.<br>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.<br>0 баллов - задание не выполнено.<br>По теме 5:<br>5 баллов – высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на высоком уровне, выполнены все технико-тактические индивидуальные и командные действия;<br><br>4 балла - высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на достаточном уровне, позволяющем решать поставленные задачи, технико-тактические | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | индивидуальные и командные действия выполнены с небольшими ошибками;<br><br>3 балла - достаточно хорошая индивидуальная физическая подготовленность для решения поставленных задач, технические элементы спортивных игр выполнены с небольшими ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с грубыми ошибками;<br><br>2 балла - индивидуальная физическая подготовленность не позволяет решать поставленные задачи, технические элементы спортивных игр выполнены с грубыми ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия не выполнены;<br><br>1 балл - индивидуальная физическая подготовленность недостаточна, не выполнены технические элементы спортивных игр, технико-тактические индивидуальные и командные действия отсутствуют;<br>Невыполненное ДУТЗ = 0 | |
| 32 | 5 | Текущий контроль | Компьютерное тестирование | 10 | 10 | Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время. 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.<br>За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл.<br>За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов. | зачет |
| 33 | 5 | Бонус | Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях | - | 15 | Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях:<br>1. Личное (командное) призовое место на соревнованиях по видам спорта: +15 % - на международном уровне; +10 % - на российском уровне; +5 % - на региональном, городском, университетском, уровне;<br>2. Участие в спортивных и физкультурно- массовых мероприятиях в составе команд университета по видам спорта: | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | +15 % – в составе сборных команд ЮУрГУ; +10 % - в составе сборных команд института, высшей школы; +3% – в составе сборных команд внутри института, высшей школы (между группами, кафедрами, специальностями и направлениями подготовки);<br>3. Выполнение нормативов комплекса ГТО: +8% – ГТО на золотой знак; +6 – ГТО на серебряный знак; +4 – ГТО на бронзовый знак;<br>4. Участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях (волонтерство, судейство, организатор мероприятия и прочее): +3% – университетский уровень, уровень института, высшей школы, уровень вне университетский.<br><br>Максимально возможная величина бонус- рейтинга 15%. Учитывается только при наличии подтверждающего документа с Ф.И.О студента. Бонус можно получить за каждое мероприятие, но в общем рейтинге не более 15% Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. | |
| 34 | 5 | Текущий контроль | Краткий опрос по темам лекций 1,2,3,4,5,6,7,8 | 20 | 40 | В 5-м семестре проводится лекционный курс по темам 1,2,3,4,5,6,7,8 По окончании каждой лекции проводится письменный опрос или компьютерное тестирование студентов по пройденной теме. Количество лекционных тем соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет 8 тем. Ответы на каждой лекции (краткий опрос или ТЗ) оцениваются по 5-ти балльной системе.<br>5 баллов -<br>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;<br>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;<br>3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;<br>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт»;<br>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 4 балла -<br>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;<br>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;<br>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;<br>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;<br>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.<br><br>3 балла -<br>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;<br>2.Нет дополнений к изученному материалу;<br>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;<br>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;<br>5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.<br><br>2 балла -<br>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;<br>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;<br>3.Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.<br><br>1 балл -<br>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;<br>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий. | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;<br>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.<br>0 баллов - отсутствие студента | |
| 35 | 5 | Текущий контроль | Выполнение методико-практических заданий (МПЗ) | 5 | 5 | На учебном занятии №133 студентам предлагается выполнить одно методико-практическое задание (МПЗ). Выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов.<br>5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки в физическом воспитании и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью;<br>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме;<br>3. Ориентация в основном и дополнительном материале по изучаемой теме;<br>4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса ФВ;<br>5.Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.<br><br>4. балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;<br>2.Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма;<br>3. Дополнительный материал по изучаемой теме используется фрагментарно.<br>4.При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки;<br>5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний в занятиях по физической культуре и спорту.<br><br>3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;<br>2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм;<br>3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;<br>4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;<br>5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме.<br><br>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;<br>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;<br>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по физической культуре и спорту.<br><br>1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;<br>2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.<br>3.Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по физической культуре и спорту; | |
| 36 | 5 | Проме-жуточная аттестация | Зачёт | - | 5 | При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. По решению, принятому на заседании кафедры ФВиЗ от 28.06.20024 г. до промежуточной аттестации допускаются студенты, у которых итоговый рейтинг по двигательным учебно-тренировочным заданиям (ДУТЗ) и методико-практическим заданиям | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | (МПЗ), без учёта бонуса. контрольных нормативов, тестового задания и опроса по лекционному материалу , составляет не менее 45%.<br>Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка за каждый правильный ответ – 5 баллов. Учитывается среднее значение за КРМ по промежуточной аттестации.<br>5 баллов -<br>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;<br>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;<br>3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;<br>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт»;<br>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.<br><br>4 балла -<br>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;<br>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;<br>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;<br>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;<br>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.<br><br>3 балла -<br>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;<br>2.Нет дополнений к изученному материалу;<br>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;<br>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | материал образовательной программы;<br>5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.<br><br>2 балла -<br>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;<br>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;<br>3.Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.<br><br>1 балл -<br>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;<br>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.<br>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;<br>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.<br>Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.<br>Таким образом студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля. | |

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения | Критерии оценивания |
|---|---|---|
| зачет | Выставляется по результатам текущего контроля. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет | Выставляется по результатам текущего контроля . При неудовлетворённости студента результатами зачёта по | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 |

| | | |
|---|---|---|
| | текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации. | Положения |
| зачет | Выставляется по результатам текущего контроля. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет | Выставляется по результатам текущего контроля. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет | Выставляется по результатам текущего контроля. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

## 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 |
| 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 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| УК-7 | Умеет: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; планировать и организовать самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами физической культурой и спорта с использованием доступных методов самоконтроля | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| УК-7 | Имеет практический опыт: владения средствами и методами | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

*а) основная литература:*

Не предусмотрена

*б) дополнительная литература:*

1. Физическая культура студента Учеб. для вузов М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др.; Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2001. - 446,[1] с. ил.

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

Не предусмотрены

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

1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол) : учебно-методическое пособие / Ю. Н. Емельянова, И. Е. Коновалов, О. В. Матвиенко [и др.]. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. — 171 с.
2. Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Д. А. Шатунов. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. — 127 с.
3. Васельцова, И. А. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / И. А. Васельцова. — Самара : СамГУПС, 2015. — 87 с.
4. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол : учебно-методическое пособие / составители В. В. Чеботарев, А. В. Чеботарев. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2017. — 119 с.

*из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол) : учебно-методическое пособие / Ю. Н. Емельянова, И. Е. Коновалов, О. В. Матвиенко [и др.]. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. — 171 с.

2. Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Д. А. Шатунов. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. — 127 с.

3. Васельцова, И. А. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / И. А. Васельцова. — Самара : СамГУПС, 2015. — 87 с.

4. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол : учебно-методическое пособие / составители В. В. Чеботарев, А. В. Чеботарев. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2017. — 119 с.

**Электронная учебно-методическая документация**

| № | Вид литературы | Наименование ресурса в электронной форме | Библи |
|---|---|---|---|
| 1 | Основная литература | Электронный каталог ЮУрГУ | Севостьянов, Д. Ю. Обучение плаванию на занятиях физической культ "Менеджмент", "Торг. дело", "Упр. персоналом" / Д. Ю. Севостьянов ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , [2] с. : ил. + электрон. версия http://virtua.lib.susu.ru/cgi-bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=20211006181042221 81&skin=def 1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&r |
| 2 | Основная литература | ЭБС IPR SMART | Быченков, С.В. Физическая культура: учебник/С.В. Быченков, О.В. Вез https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=142107 |
| 3 | Основная литература | ЭБС IPR SMART | Быченков, С.В. Лёгкая атлетика: учебное пособие/ С.В. Быченков, С.Ю электронный https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=14207 |
| 4 | Дополнительная литература | ЭБС IPR SMART | Золотавина, И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучени Пи Ар, Медиа, 2024. – 152 с. – Текст: электронный https://www.iprbooks |
| 5 | Дополнительная литература | ЭБС IPR SMART | Сидоров Д.Г. Учебно-тренировочные занятия в образовательном прост В.М. Шукин, В.В. Карасёв, В.А. Скузоватов; Нижегор. гос. архитектур https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=131179 |
| 6 | Дополнительная литература | ЭБС IPR SMART | Пащенко А.Ю. Красникова О.С. Методические основы обучения техни НВГУ, 2021.85 с. https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=11 |

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:

Нет

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий | № ауд. | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| Зачет | 101 (ДС) | Электронная информационно-образовательная среда организации. |
| Пересдача | 101 (ДС) | Электронная информационно-образовательная среда организации. |
| Практические занятия и семинары | ЛАМ (УСК) | Беговые дорожки, секундомер. |
| Самостоятельная работа студента | 305 (ДС) | Компьютеры, имеющие подключение к сети "Интернет" и обеспечивающие доступ в электронную информационно-образовательную среду организации. |
| Практические занятия и семинары | 101 (ДС) | Лыжный инвентарь, секундомер |
| Практические занятия и семинары | 305 (ДС) | Динамометр, спирометр, рулетка и др. |
| Практические занятия и семинары | 1 Баскетбол.зал (ДС) | Залы по видам спорта, тренажёры, мячи, ракетки |
| Лекции | 101 (6) | Оборудование для проведения мультимедийных презентаций |
| Практические занятия и семинары | 05 (УСК) | Плавательные дорожки, пенопластовые доски для рук, ног, секундомер. |