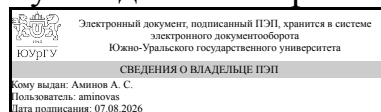


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



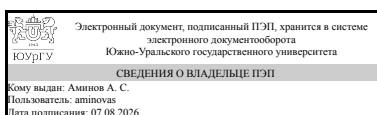
А. С. Аминов

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.00 Физическая культура  
для направления 49.03.01 Физическая культура  
уровень Бакалавриат  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

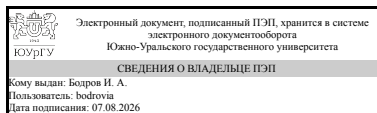
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

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



А. С. Аминов

Разработчик программы,  
ассистент



И. А. Бодров

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Задачи: - сформировать готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры, обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся; - сформировать навыки поддержания необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной деятельности и проведения учебных занятий по физической культуре на основе базовых видов спорта с учетом особенностей обучающихся; - сформировать способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры.

## Краткое содержание дисциплины

Гигиенические основы физической культуры. Физическая культура в режиме труда и отдыха. Основы врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания. Средства, методы и определение уровня развития физических качеств. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Раздел "Волейбол». Обучение техническим и тактическим приемам в волейболе. Организация и проведения соревнований по волейболу. Раздел "Баскетбол». Обучение техническим и тактическим приемам в баскетболе. Организация и проведения соревнований по баскетболу.

## 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: средства и методы физической культуры; методики проведения самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности<br>Умеет: подбирать средства и методы физической культуры для обеспечения активного долголетия<br>Имеет практический опыт: поддержания оптимального уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана                                 | Перечень последующих дисциплин, видов работ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1.Ф.03.00 Физическая культура и спорт,<br>1.Ф.03.02 Фитнес,<br>1.Ф.03.03 Силовые виды спорта, | Не предусмотрены                            |

|                                                  |  |
|--------------------------------------------------|--|
| 1.Ф.03.01 Адаптивная физическая культура и спорт |  |
|--------------------------------------------------|--|

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

| Дисциплина                            | Требования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Ф.03.02 Фитнес                      | <p>Знает: научно-практические основы физической культуры, фитнеса и здорового образа жизни</p> <p>Умеет: выбирать средства и методы видов фитнеса для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>Имеет практический опыт: использования средств и методов различных видов фитнеса для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1.Ф.03.00 Физическая культура и спорт | <p>Знает: современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта, значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования</p> <p>Умеет: выстраивать траекторию физического саморазвития в течение жизни, самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-</p> |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  | измерительными приборами и обнаруживать их неисправности Имеет практический опыт: реализации траектории физического саморазвития, самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1.Ф.03.01 Адаптивная физическая культура и спорт | Знает: основы адаптивной физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности Умеет: осознанно выбирать и формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма Имеет практический опыт: поддержания необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом личных ограничений в состоянии здоровья |
| 1.Ф.03.03 Силовые виды спорта                    | Знает: научно-практические основы физической культуры, силовых видов спорта и здорового образа жизни Умеет: выбирать средства и методы физической культуры и силовых видов спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Имеет практический опыт: способностью использовать средства и методы физической культуры и силовых видов спорта для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, успешной социально-культурной и профессиональной деятельности                    |

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 68,25 ч. контактной работы

| Вид учебной работы                                                         | Всего часов | Распределение по семестрам |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------|
|                                                                            |             | в часах                    |
|                                                                            |             | Номер семестра             |
|                                                                            |             | 6                          |
| Общая трудоёмкость дисциплины                                              | 72          | 72                         |
| <i>Аудиторные занятия:</i>                                                 | 64          | 64                         |
| Лекции (Л)                                                                 | 0           | 0                          |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 64          | 64                         |
| Лабораторные работы (ЛР)                                                   | 0           | 0                          |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i>                                        | 3,75        | 3,75                       |

|                                               |      |       |
|-----------------------------------------------|------|-------|
| Подготовка к зачету                           | 2    | 2     |
| Подготовка к тестированию и прохождение теста | 1,75 | 1.75  |
| Консультации и промежуточная аттестация       | 4,25 | 4,25  |
| Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)      | -    | зачет |

## 5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины | Объем аудиторных занятий по видам в часах |   |    |    |
|-----------|----------------------------------|-------------------------------------------|---|----|----|
|           |                                  | Всего                                     | Л | ПЗ | ЛР |
| 1         | Волейбол                         | 32                                        | 0 | 32 | 0  |
| 2         | Баскетбол                        | 32                                        | 0 | 32 | 0  |

### 5.1. Лекции

Не предусмотрены

### 5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара                                                                                                                                                                                                                                 | Кол-во часов |
|-----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1         | 1         | Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Техника и тактика игровых приемов в волейболе. Стойки и перемещения. Подготовительные и подводящие упражнения                                                                                                | 2            |
| 2         | 1         | Методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств. Техника и тактика игровых приемов в волейболе. Стойки и перемещения. Специальные упражнения                                                                                              | 2            |
| 3         | 1         | Методы оценки уровня состояния здоровья. Техника и тактика игровых приемов в волейболе. Передача двумя руками сверху. Подготовительные и подводящие упражнения.                                                                                                                                     | 2            |
| 4         | 1         | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Расчет оптимального объема двигательной активности. Техника и тактика игровых приемов в волейболе. Передача двумя руками сверху. Специальные упражнения. Передача двумя руками через голову (назад).                                               | 2            |
| 5         | 1         | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Техника и тактика игровых приемов в волейболе. Перебивание мяча кулаком через сетку в стойке и прыжке.                                                                                                                                 | 2            |
| 6         | 1         | Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности. Техника и тактика игровых приемов в волейболе. Прием мяча двумя руками снизу. Подготовительные и подводящие упражнения. | 2            |
| 7         | 1         | Гигиена занятий физической культурой. Техника и тактика игровых приемов в волейболе. Прием подачи. Подготовительные и подводящие упражнения.                                                                                                                                                        | 2            |
| 8         | 1         | Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта. Техника и тактика игровых приемов в волейболе. Прием подачи. Специальные упражнения.                                                                                | 2            |
| 9         | 1         | Методики развития ловкости. Техника и тактика игровых приемов в волейболе. Поддачи. Подготовительные и подводящие упражнения.                                                                                                                                                                       | 2            |
| 10        | 1         | Методики развития выносливости. Техника и тактика игровых приемов в волейболе. Поддачи. Специальные упражнения                                                                                                                                                                                      | 2            |

|    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 11 | 1 | Методики развития силы. Техника и тактика игровых приемов в волейболе. Нападающий удар. Подготовительные и подводящие упражнения                                                                                                                                                                               | 2 |
| 12 | 1 | Методики развития гибкости. Техника и тактика игровых приемов в волейболе. Нападающий удар. Специальные упражнения                                                                                                                                                                                             | 2 |
| 13 | 1 | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Техника и тактика игровых приемов в волейболе. Блокирование. Подготовительные и подводящие упражнения.                                                          | 2 |
| 14 | 1 | Средства и методы мышечной релаксации. Техника и тактика игровых приемов в волейболе. Блокирование. Специальные упражнения.                                                                                                                                                                                    | 2 |
| 15 | 1 | Методы оценки и коррекции здоровья средствами физической культуры. Техника и тактика игровых приемов в волейболе. Защитные действия и страховка. Подготовительные и подводящие упражнения. Специальные упражнения                                                                                              | 2 |
| 16 | 1 | Основные требования к организации здорового образа жизни. Организация и проведение соревнований в волейболе                                                                                                                                                                                                    | 2 |
| 17 | 2 | Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и труда. Техника и тактика игровых приемов в баскетболе. Стойки и перемещения. Подготовительные и подводящие упражнения                                                                                                                      | 2 |
| 18 | 2 | Методики развития быстроты. Техника и тактика игровых приемов в баскетболе. Стойки и перемещения. Специальные упражнения                                                                                                                                                                                       | 2 |
| 19 | 2 | Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Техника и тактика игровых приемов в баскетболе. Владение мячом в нападении. Подготовительные и подводящие упражнения                                                                                                           | 2 |
| 20 | 2 | Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Техника и тактика игровых приемов в баскетболе. Владение мячом в нападении. Специальные упражнения | 2 |
| 21 | 2 | Проблема утомления. Виды утомления. Причины возникновения утомления. Техника и тактика игровых приемов в баскетболе. Противодействия и овладение мячом в защите. Подготовительные и подводящие упражнения                                                                                                      | 2 |
| 22 | 2 | Медико-биологические, педагогические и психологические средства восстановления. Техника и тактика игровых приемов в баскетболе. Противодействия и овладение мячом в защите. Специальные упражнения                                                                                                             | 2 |
| 23 | 2 | Методические принципы физического воспитания. Техника и тактика игровых приемов в баскетболе. Игровые действия в нападении и контрдействия в защите. Подготовительные и подводящие упражнения                                                                                                                  | 2 |
| 24 | 2 | Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Техника и тактика игровых приемов в баскетболе. Игровые действия в нападении и контрдействия в защите. Специальные упражнения                                                                                                                                   | 2 |
| 25 | 2 | Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Методика обучения технике нападения в баскетболе                                                                                                                                                                                                          | 2 |
| 26 | 2 | Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Методика обучения технике нападения в баскетболе                                                                                                                                                                                                                      | 2 |
| 27 | 2 | Зоны и интенсивность физических нагрузок. Методика обучения технике нападения в баскетболе                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 28 | 2 | Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Методика обучения технике защиты в баскетболе                                                                                                      | 2 |
| 29 | 2 | Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методика обучения технике защиты в баскетболе                                                                                                                                                    | 2 |

|    |   |                                                                                                                            |   |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 30 | 2 | Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Методика обучения технике защиты в баскетболе | 2 |
| 31 | 2 | Самоконтроль, его основные методы, показатели. Организация и проведение соревнований по баскетболу                         | 2 |
| 32 | 2 | Оценка развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами спортивных игр.          | 2 |

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС                                |                                                                            |         |              |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|
| Подвид СРС                                    | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс | Семестр | Кол-во часов |
| Подготовка к зачету                           | 1 ЭУМД №1 с. 5-392 2 ЭУМД №2 с. 7-280                                      | 6       | 2            |
| Подготовка к тестированию и прохождение теста | 1 ЭУМД №3 с.8-74 2 ЭУМД №4 с. 6-44                                         | 6       | 1,75         |

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

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

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

| № КМ | Се-местр | Вид контроля     | Название контрольного мероприятия | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Учитывается - ется в ПА |
|------|----------|------------------|-----------------------------------|-----|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1    | 6        | Бонус            | Участие в соревнованиях           | -   | 15         | 1. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 15 баллов;<br>2. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов;<br>3. Наличие золотого знака отличия ГТО - 15 баллов;<br>4. Наличие призового места в региональных и Всероссийских соревнованиях - 15 баллов. | зачет                   |
| 2    | 6        | Текущий контроль | Итоговый тест                     | 10  | 11         | Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся неограниченное количество попыток для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 11 тестовых заданий. На одну попытку даётся 20 минут. В зачёт идёт лучшая попытка из возможных.                                                       | зачет                   |

|   |   |                  |                                                               |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |
|---|---|------------------|---------------------------------------------------------------|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|   |   |                  |                                                               |    |    | Максимальный балл -11.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |
| 4 | 6 | Текущий контроль | Выполнение методико-практических заданий 6 семестр<br>1 часть | 30 | 80 | <p>Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80):</p> <p>5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении.</p> <p>4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.</p> <p>3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.</p> <p>2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией.</p> <p>1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.</p> <p>0 - отсутствует на занятии.</p> | зачет |
| 5 | 6 | Текущий контроль | Выполнение методико-практических заданий 6 семестр<br>2 часть | 30 | 80 | <p>Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80):</p> <p>5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении.</p> <p>4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | зачет |

|   |   |                          |                         |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |
|---|---|--------------------------|-------------------------|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|   |   |                          |                         |    |   | <p>действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.</p> <p>3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.</p> <p>2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией.</p> <p>1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.</p> <p>0 - отсутствует на занятии.</p> |       |
| 7 | 6 | Текущий контроль         | Сдача тестов-нормативов | 30 | 5 | Выполняется 3 норматива по выбору из предложенных (Контрольные нормативы по ОФП), далее результаты переводятся в оценку, суммируются и вычисляется средний балл.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | зачет |
| 8 | 6 | Промежуточная аттестация | Зачет                   | -  | 5 | Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | зачет |

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Критерии оценивания                     |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| зачет                        | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (Положение о БРС утверждено приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179, в редакции приказа ректора от 10.03.2022 г. № 25-13/09). Оценка за дисциплину формируется на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. Зачтено: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60...100 %. Незачтено: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0...59 %. Если студент не согласен с оценкой, полученной по результатам текущего контроля, студент проходит</p> | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | мероприятие промежуточной аттестации в форме устного опроса. Студенту дается 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Время на подготовку не более 20 минут. В этом случае оценка за дисциплину рассчитывается на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. Фиксация результатов учебной деятельности по дисциплине проводится в день зачета при личном присутствии студента. |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

| Компетенции | Результаты обучения                                                                                                                                         | № КМ |   |   |   |   |   |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|---|---|---|
|             |                                                                                                                                                             | 1    | 2 | 4 | 5 | 7 | 8 |
| УК-7        | Знает: средства и методы физической культуры; методики проведения самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности        | +    | + | + | + |   | + |
| УК-7        | Умеет: подбирать средства и методы физической культуры для обеспечения активного долголетия                                                                 |      |   | + | + |   | + |
| УК-7        | Имеет практический опыт: поддержания оптимального уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной 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:

Не предусмотрена

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

Не предусмотрены

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

1. Сластенина, Т. А. Волейбол. Базовые элементы Текст учебное пособие Т. А. Сластенина ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Спорт ; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2006. - 53 с.

2. Стовба, И. Р. Виды разминок на уроках физического воспитания студентов Метод. указания И. Р. Стовба, Н. В. Столярова; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физвоспитание; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2003. - 38,[1] с.

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

1. Сластенина, Т. А. Волейбол. Базовые элементы Текст учебное пособие Т. А. Сластенина ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Спорт ; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2006. - 53 с.

2. Стовба, И. Р. Виды разминок на уроках физического воспитания студентов Метод. указания И. Р. Стовба, Н. В. Столярова; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физвоспитание; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2003. - 38,[1] с.

### Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы      | Наименование ресурса в электронной форме | Библиографическое описание                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|---------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Основная литература | ЭБС издательства Лань                    | Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Иванова. — Кемерово : КемГУ, 2024. — 190 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/441431">https://e.lanbook.com/book/441431</a>                                                                            |
| 2 | Основная литература | ЭБС издательства Лань                    | Севастьянов, В. В. Физическая культура и спорт с методикой преподавания : учебное пособие для вузов / В. В. Севастьянов, Е. В. Алтухова, В. И. Воропаев. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 188 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/405470">https://e.lanbook.com/book/405470</a>    |
| 3 | Основная литература | ЭБС издательства Лань                    | Егоров, В. Н. Физическая культура и спорт: основы учебной дисциплины : учебное пособие / В. Н. Егоров, Е. О. Кашмина. — Тула : ТулГУ, 2022. — 174 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/264026">https://e.lanbook.com/book/264026</a>                                                 |
| 4 | Основная литература | ЭБС издательства Лань                    | Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни. Курс лекций : учебное пособие для вузов / В. В. Бобков, М. Л. Берговина, С. Ю. Татарова, Г. М. Жукарева. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 160 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/460568">https://e.lanbook.com/book/460568</a> |

Перечень используемого программного обеспечения:

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

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных rolpred (обзор СМИ)(бессрочно)

### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий                     | № ауд.              | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий |
|---------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Практические занятия и семинары | 2 Волейбол.зал (ДС) | Волейбольная сетка со стойками, судейское кресло, волейбольные мячи, волейбольное табло                                                          |
| Зачет                           | 305 (ДС)            | Системный блок, монитор, мышь, клавиатура, экран, проектор                                                                                       |
| Самостоятельная работа студента | 1 (1)               | Автоматизированное рабочее место: системный блок, монитор, мышь, клавиатура                                                                      |
| Контроль самостоятельной работы | 205 (ДС)            | Системный блок, монитор, мышь, клавиатура                                                                                                        |

|                                    |                         |                                                                                   |
|------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Практические занятия<br>и семинары | 1 Баскетбол.зал<br>(ДС) | Баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, баскетбольные мячи, баскетбольное табло |
|------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|