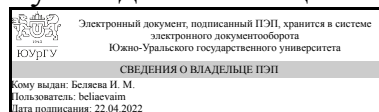


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель специальности



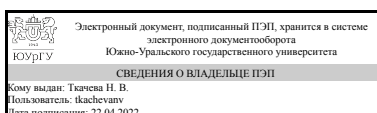
И. М. Беляева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** 1.Ф.16.00 Физическая культура и спорт  
**для специальности** 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности  
**уровень** Специалитет  
**форма обучения** очная  
**кафедра-разработчик** Судебная и правоохранительная деятельность

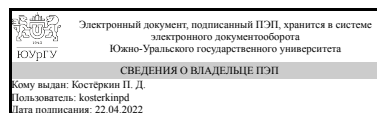
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, утверждённым приказом Минобрнауки от 31.08.2020 № 1138

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



Н. В. Ткачева

Разработчик программы,  
старший преподаватель



П. Д. Костёркин

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цели: формирование физической готовности к сохранению и укреплению здоровья, психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: - понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; - знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни; - физическое самосовершенствование и самовоспитание, воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие: - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

## Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина " Физическая культура и спорт" обеспечивает в учебном процессе контекст целей и содержания будущей профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов. Содержание включает в себя как общефизическую подготовку в закрытых помещениях и специально оборудованных площадях в процессе занятий легкой атлетикой, силовой гимнастикой, плаванием, по лыжной подготовке, так и изучение основных боевых приемов борьбы.

## 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: основы физической культуры и здорового образа жизни Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	1.О.29.02 Огневая подготовка, 1.О.00 Физическая культура

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

Нет

#### 4. Объём и виды учебной работы

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

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	72	72	72	72	40
<i>Аудиторные занятия:</i>	288	64	64	64	64	32
Лекции (Л)	16	8	8	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	272	56	56	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	38,75	7,75	7,75	7,75	7,75	7,75
с применением дистанционных образовательных технологий	0					
Спортивные игры Легкая атлетика Силовая подготовка	7,75	0	0	0	7,75	0
Оценка своего самочувствия при занятиях ФЗК Кроссовая подготовка Лёгкая атлетика Силовая подготовка с тренажёрами	7,75	7,75	0	0	0	0
Гигиена физкультурника Спортивные игры Силовая подготовка	7,75	0	7,75	0	0	0
Силовая подготовка Профессионально – прикладная физическая подготовка	7,75	0	0	0	0	7,75
Техника безопасности Лыжная подготовка Силовая подготовка	7,75	0	0	7,75	0	0
Консультации и промежуточная аттестация	1,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

#### 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Общая физическая подготовка (легкая атлетика, силовая гимнастика)	64	8	56	0
2	Спортивные игры	64	8	56	0
3	Комплексные занятия	64	0	64	0
4	Лыжная подготовка, плавание	64	0	64	0
5	Боевые приемы борьбы	32	0	32	0

##### 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Общая физическая подготовка (легкая атлетика)	4
2	1	Общая физическая подготовка (силовая гимнастика)	4

3	2	Спортивные игры (волейбол)	4
4	2	Спортивные игры (баскетбол)	4

## 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Общая физическая подготовка (Легкая атлетика)	6
2	1	Общая физическая подготовка (Легкая атлетика)	6
3	1	Общая физическая подготовка (Легкая атлетика)	6
4	1	Общая физическая подготовка (Силовая гимнастика)	6
5	1	Общая физическая подготовка (Силовая гимнастика)	6
6	1	Общая физическая подготовка (Силовая гимнастика)	6
7	1	Общая физическая подготовка (Силовая гимнастика)	6
8	1	Общая физическая подготовка (легкая атлетика). Сдача контрольных нормативов	6
9	1	Общая физическая подготовка (силовая гимнастика). Сдача контрольных нормативов.	6
10	1	Подготовка реферата	2
11	2	Спортивные игры (баскетбол)	6
12	2	Спортивные игры (баскетбол)	6
13	2	Спортивные игры (баскетбол)	6
14	2	Спортивные игры (баскетбол)	2
15	2	Спортивные игры (волейбол)	6
16	2	Спортивные игры (волейбол)	6
17	2	Спортивные игры (волейбол)	6
18	2	Спортивные игры (баскетбол). Проверка техники и правил игры в баскетбол.	6
19	2	Спортивные игры (волейбол). Проверка техники и правил игры в волейбол	6
20	2	Подготовка рефератов	6
21	3	Комплексно-силовые упражнения на открытой местности	6
22	3	Комплексно-силовые упражнения на открытой местности	6
23	3	Комплексно-силовые упражнения на открытой местности	6
24	3	Комплексно-силовые упражнения на открытой местности	6
25	3	Комплексно-силовые упражнения на закрытых оборудованных площадях	6
26	3	Комплексно-силовые упражнения на закрытых оборудованных площадях	6
27	3	Комплексно-силовые упражнения на закрытых оборудованных площадях	6
28	3	Комплексно-силовые упражнения на закрытых оборудованных площадях	6
29	3	Комплексно-силовые упражнения на открытой местности: сдача нормативов	6
30	3	Комплексно-силовые упражнения на закрытых оборудованных площадях: сдача нормативов	6
31	3	Подготовка реферата	4
32	4	Плавание (обучение брассу)	6
33	4	Плавание (обучение брассу)	6
34	4	Плавание (обучение вольному стилю)	6
35	4	Плавание (обучение вольному стилю)	6
36	4	Плавание: сдача нормативов	6
37	4	Подготовка реферата	6
38	4	Лыжная подготовка	6

39	4	Лыжная подготовка	6
40	4	Лыжная подготовка: сдача контрольных нормативов (3000 и 5000 м)	6
41	4	Лыжная подготовка: сдача контрольных нормативов и техники передвижения по склону, равнине и в подъем	6
42	4	Подготовка реферата	4
43	5	Боевые приемы борьбы	6
44	5	Боевые приемы борьбы	6
45	5	Боевые приемы борьбы	6
46	5	Боевые приемы борьбы	2
47	5	Боевые приемы борьбы: проверка техники задержания и сопровождения правонарушителя	6
48	5	Боевые приемы борьбы: проверка техники освобождения от захвата, проведения болевых приемов	6

### 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
Спортивные игры Легкая атлетика Силовая подготовка	Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов/ Ю.Д. Железняк Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов/ Методическое пособие. Суворов Ю.А. Основы силовой подготовки/ Ю.И. Гришина	4	7,75
Оценка своего самочувствия при занятиях ФЗК Кроссовая подготовка Лёгкая атлетика Силовая подготовка с тренажёрами	ФКиС, Москва, «Знание» Самоконтроль физкультурника А.Ф. Синяков	1	7,75
Гигиена физкультурника Спортивные игры Силовая подготовка	Москва «Знание серии ФКиС» Гигиена физкультурника А.П. Лапшев Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов/ Ю.Д. Железняк Основы Силовой Подготовки/ Ю.И. Гришина	2	7,75
Силовая подготовка Профессионально – прикладная физическая подготовка	Основы силовой подготовки/ Ю.И. Гришина Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов/ Методическое пособие. Суворов Ю.А.	5	7,75
Техника безопасности Лыжная подготовка Силовая подготовка	Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие М. Альфа – М. 2009г. Лыжная подготовка студентов в вузе: Е.Ф. Жданкина Основы силовой подготовки/ Ю.И. Гришина	3	7,75

### 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	Учи-тыва-ется в ПА
1	1	Текущий контроль	Выполнение физических упражнений (комплекс 1) 1 семестр	0,4	5	<p>Максимальный балл на каждом занятии - 5.</p> <p>5 баллов - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий.</p> <p>4 балла - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.</p> <p>3 балла - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.</p> <p>2 балла - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик.</p> <p>1 балл - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик.</p> <p>0 - отсутствует на занятии.</p> <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)."</p>	зачет

2	1	Текущий контроль	Выполнение физических упражнений (комплекс 2) 1 семестр	0,4	5 Максимальный балл на каждом занятии - 5. 5 баллов - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий. 4 балла - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 балла - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 балла - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 балл - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии. При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)."	зачет
3	1	Текущий контроль	Подготовка реферата 1 семестр	0,2	5 5 баллов: Доклад имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты. Студент выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал 4 балла: Доклад студента имеет чёткую структуру и логику изложения, вопрос в общем раскрыт, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты, однако не обоснована собственная точка	зачет

					<p>зрения</p> <p>3 балла: Студент выполнил задание формально, однако не продемонстрировал способность к анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа</p> <p>2 балла: Работа выполнена по другой теме.</p> <p>1 балл: Работа не соответствует предъявленным требованиям</p> <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)."</p>		
4	1	Бонус	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	-	15	<p>1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов;</p> <p>2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов;</p> <p>3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов;</p> <p>4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов;</p> <p>5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.</p>	зачет
5	1	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	<p>На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179).</p> <p>Зачет выставляется обучающемуся на основании сформированного рейтинга по мероприятиям текущего контроля - 60 % и более за пройденные контрольно-рейтинговые мероприятия по дисциплине.</p> <p>При желании обучающегося повысить рейтинг по дисциплине, зачет проводится в виде выполнения упражнений.</p> <p>5 баллов: Выполняющий уверенно и</p>	зачет



					<p>эффективно выполнил упражнения 4 балла: Выполняющий не в соответствии с описанием выполнил упражнения 3 балла: Выполняющий не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента при выполнении упражнений 2 балла: Выполняющий неэффективно защитился от атакующих действий ассистента и медленно и неуверенно выполнил приемы 1 балл: Выполняющий неэффективно защитился от атакующих действий, не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента, медленно, неуверенно и не в соответствии с описанием выполнил приемы самозащиты Максимальное количество баллов – 5.</p>		
6	2	Текущий контроль	Выполнение физических упражнений (комплекс 3) 2 семестр	0,4	5	<p>Максимальный балл на каждом занятии - 5. 5 баллов - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий. 4 балла - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 балла - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 балла - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 балл - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик.</p>	зачет

						0 - отсутствует на занятии. При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)."	
7	2	Текущий контроль	Выполнение физических упражнений (комплекс 4) 2 семестр	0,4	5	Максимальный балл на каждом занятии - 5. 5 баллов - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий. 4 балла - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 балла - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 балла - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 1 балл - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии. При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)."	зачет
8	2	Текущий контроль	Подготовка реферата 2 семестр	0,2	5	5 баллов: Доклад имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на нормативно-	зачет

					<p>правовые акты. Студент выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал</p> <p>4 балла: Доклад студента имеет чёткую структуру и логику изложения, вопрос в общем раскрыт, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты, однако не обоснована собственная точка зрения</p> <p>3 балла: Студент выполнил задание формально, однако не продемонстрировал способность к анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа</p> <p>2 балла: Работа выполнена по другой теме.</p> <p>1 балл: Работа не соответствует предъявленным требованиям</p> <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)."</p>		
9	2	Бонус	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	-	15	<p>1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов;</p> <p>2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов;</p> <p>3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов;</p> <p>4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов;</p> <p>5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.</p>	зачет
10	2	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	<p>На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179).</p> <p>Зачет выставляется обучающемуся на основании сформированного рейтинга по</p>	зачет

					<p>мероприятиям текущего контроля - 60 % и более за пройденные контрольно-рейтинговые мероприятия по дисциплине.</p> <p>При желании обучающегося повысить рейтинг по дисциплине, зачет проводится в виде выполнения упражнений.</p> <p>5 баллов: Выполняющий уверенно и эффективно выполнил упражнения</p> <p>4 балла: Выполняющий не в соответствии с описанием выполнил упражнения</p> <p>3 балла: Выполняющий не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента при выполнении упражнений</p> <p>2 балла: Выполняющий неэффективно защитился от атакующих действий ассистента и медленно и неуверенно выполнил приемы</p> <p>1 балл: Выполняющий неэффективно защитился от атакующих действий, не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента, медленно, неуверенно и не в соответствии с описанием выполнил приемы самозащиты</p> <p>Максимальное количество баллов – 5.</p>		
11	3	Текущий контроль	Выполнение физических упражнений (комплекс 5) 3 семестр	0,4	5	<p>Максимальный балл на каждом занятии - 5.</p> <p>5 баллов - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий.</p> <p>4 балла - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.</p> <p>3 балла - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.</p> <p>2 балла - выставляется студенту, если он</p>	зачет

					<p>выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик.</p> <p>1 балл - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик.</p> <p>0 - отсутствует на занятии.</p> <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)."</p>		
12	3	Текущий контроль	Выполнение физических упражнений (комплекс 6) 3 семестр	0,4	5	<p>Максимальный балл на каждом занятии - 5.</p> <p>5 баллов - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий.</p> <p>4 балла - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.</p> <p>3 балла - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.</p> <p>2 балла - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик.</p> <p>1 балл - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик.</p> <p>0 - отсутствует на занятии.</p> <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-</p>	зачет

						рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)."	
13	3	Текущий контроль	Подготовка реферата 3 семестр	0,2	5	<p>5 баллов: Доклад имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты. Студент выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал</p> <p>4 балла: Доклад студента имеет чёткую структуру и логику изложения, вопрос в общем раскрыт, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты, однако не обоснована собственная точка зрения</p> <p>3 балла: Студент выполнил задание формально, однако не продемонстрировал способность к анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа</p> <p>2 балла: Работа выполнена по другой теме.</p> <p>1 балл: Работа не соответствует предъявленным требованиям</p> <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)."</p>	зачет
14	3	Бонус	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	-	15	<p>1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов;</p> <p>2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов;</p> <p>3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов;</p> <p>4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов;</p> <p>5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.</p>	зачет
15	3	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	<p>На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. При оценивании результатов учебной</p>	зачет

					<p>деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Зачет выставляется обучающемуся на основании сформированного рейтинга по мероприятиям текущего контроля - 60 % и более за пройденные контрольно-рейтинговые мероприятия по дисциплине.</p> <p>При желании обучающегося повысить рейтинг по дисциплине, зачет проводится в виде выполнения упражнений.</p> <p>5 баллов: Выполняющий уверенно и эффективно выполнил упражнения</p> <p>4 балла: Выполняющий не в соответствии с описанием выполнил упражнения</p> <p>3 балла: Выполняющий не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента при выполнении упражнений</p> <p>2 балла: Выполняющий неэффективно защитился от атакующих действий ассистента и медленно и неуверенно выполнил приемы</p> <p>1 балл: Выполняющий неэффективно защитился от атакующих действий, не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента, медленно, неуверенно и не в соответствии с описанием выполнил приемы самозащиты</p> <p>Максимальное количество баллов – 5.</p>		
16	4	Текущий контроль	Выполнение физических упражнений (комплекс 7) 4 семестр	0,4	5	<p>Максимальный балл на каждом занятии - 5.</p> <p>5 баллов - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий.</p> <p>4 балла - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.</p> <p>3 балла - выставляется студенту, если он</p>	зачет

					<p>правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.</p> <p>2 балла - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик.</p> <p>1 балл - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик.</p> <p>0 - отсутствует на занятии.</p> <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)."</p>		
17	4	Текущий контроль	Выполнение физических упражнений (комплекс 8) 4 семестр	0,4	5	<p>Максимальный балл на каждом занятии - 5.</p> <p>5 баллов - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий.</p> <p>4 балла - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.</p> <p>3 балла - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.</p> <p>2 балла - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик.</p>	зачет



						1 балл - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик. 0 - отсутствует на занятии. При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)."	
18	4	Текущий контроль	Подготовка реферата 4 семестр	0,2	5	5 баллов: Доклад имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты. Студент выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал 4 балла: Доклад студента имеет чёткую структуру и логику изложения, вопрос в общем раскрыт, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты, однако не обоснована собственная точка зрения 3 балла: Студент выполнил задание формально, однако не продемонстрировал способность к анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа 2 балла: Работа выполнена по другой теме. 1 балл: Работа не соответствует предъявленным требованиям При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)."	зачет
19	4	Бонус	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	-	15	1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением	зачет

						удостоверения)- 8 баллов.	
20	4	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	<p>На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179).</p> <p>Зачет выставляется обучающемуся на основании сформированного рейтинга по мероприятиям текущего контроля - 60 % и более за пройденные контрольно-рейтинговые мероприятия по дисциплине.</p> <p>При желании обучающегося повысить рейтинг по дисциплине, зачет проводится в виде выполнения упражнений.</p> <p>5 баллов: Выполняющий уверенно и эффективно выполнил упражнения</p> <p>4 балла: Выполняющий не в соответствии с описанием выполнил упражнения</p> <p>3 балла: Выполняющий не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента при выполнении упражнений</p> <p>2 балла: Выполняющий неэффективно защитился от атакующих действий ассистента и медленно и неуверенно выполнил приемы</p> <p>1 балл: Выполняющий неэффективно защитился от атакующих действий, не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента, медленно, неуверенно и не в соответствии с описанием выполнил приемы самозащиты</p> <p>Максимальное количество баллов – 5.</p>	зачет
21	5	Текущий контроль	Выполнение физических упражнений (комплекс 9) 5 семестр	0,4	5	<p>Максимальный балл на каждом занятии - 5.</p> <p>5 баллов - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий.</p> <p>4 балла - выставляется студенту, если он</p>	зачет

					<p>правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.</p> <p>3 балла - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.</p> <p>2 балла - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик.</p> <p>1 балл - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик.</p> <p>0 - отсутствует на занятии.</p> <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)."</p>		
22	5	Текущий контроль	Выполнение физических упражнений (комплекс 10) 5 семестр	0,4	5	<p>Максимальный балл на каждом занятии - 5.</p> <p>5 баллов - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий.</p> <p>4 балла - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и особенности применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.</p> <p>3 балла - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели применяемых методик, не владеет правильными</p>	зачет

						<p>формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.</p> <p>2 балла - выставляется студенту, если он выполняет не правильно упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик.</p> <p>1 балл - не знает как выполнять упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, не знает цели и задачи применяемых методик.</p> <p>0 - отсутствует на занятии.</p> <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)."</p>	
23	5	Текущий контроль	Подготовка реферата 5 семестр	0,2	5	<p>5 баллов: Доклад имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты. Студент выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал</p> <p>4 балла: Доклад студента имеет чёткую структуру и логику изложения, вопрос в общем раскрыт, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты, однако не обоснована собственная точка зрения</p> <p>3 балла: Студент выполнил задание формально, однако не продемонстрировал способность к анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа</p> <p>2 балла: Работа выполнена по другой теме.</p> <p>1 балл: Работа не соответствует предъявленным требованиям</p> <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)."</p>	зачет
24	5	Бонус	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	-	15	<p>1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов;</p> <p>2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов;</p> <p>3. Участие в спортивных мероприятиях в</p>	зачет

					<p>составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов;</p> <p>4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов;</p> <p>5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.</p>	
25	5	Промежуточная аттестация	Зачет	-	<p>5</p> <p>На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Зачет выставляется обучающемуся на основании сформированного рейтинга по мероприятиям текущего контроля - 60 % и более за пройденные контрольно-рейтинговые мероприятия по дисциплине.</p> <p>При желании обучающегося повысить рейтинг по дисциплине, зачет проводится в виде выполнения упражнений.</p> <p>5 баллов: Выполняющий уверенно и эффективно выполнил упражнения</p> <p>4 балла: Выполняющий не в соответствии с описанием выполнил упражнения</p> <p>3 балла: Выполняющий не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента при выполнении упражнений</p> <p>2 балла: Выполняющий неэффективно защитился от атакующих действий ассистента и медленно и неуверенно выполнил приемы</p> <p>1 балл: Выполняющий неэффективно защитился от атакующих действий, не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента, медленно, неуверенно и не в соответствии с описанием выполнил приемы самозащиты</p> <p>Максимальное количество баллов – 5.</p>	зачет

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

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

промежуточной аттестации		оценивания
зачет	<p>На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Зачет выставляется обучающемуся на основании сформированного рейтинга по мероприятиям текущего контроля - 60 % и более за пройденные контрольно-рейтинговые мероприятия по дисциплине. При желании обучающегося повысить рейтинг по дисциплине, зачет проводится в виде выполнения упражнений. Зачет проводится в зачетную неделю. 5 баллов: Выполняющий уверенно и эффективно выполнил упражнения 4 балла: Выполняющий не в соответствии с описанием выполнил упражнения 3 балла: Выполняющий не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента при выполнении упражнений 2 балла: Выполняющий неэффективно защитился от атакующих действий ассистента и медленно и неуверенно выполнил приемы 1 балл: Выполняющий неэффективно защитился от атакующих действий, не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента, медленно, неуверенно и не в соответствии с описанием выполнил приемы самозащиты</p>	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	<p>На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Зачет выставляется обучающемуся на основании сформированного рейтинга по мероприятиям текущего контроля - 60 % и более за пройденные контрольно-рейтинговые мероприятия по дисциплине. При желании обучающегося повысить рейтинг по дисциплине, зачет проводится в виде выполнения упражнений. Зачет проводится в зачетную неделю. 5 баллов: Выполняющий уверенно и эффективно выполнил упражнения 4 балла: Выполняющий не в соответствии с описанием выполнил упражнения 3 балла: Выполняющий не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента при выполнении упражнений 2 балла: Выполняющий неэффективно защитился от атакующих действий ассистента и медленно и неуверенно выполнил приемы 1 балл: Выполняющий неэффективно защитился от атакующих действий, не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента, медленно, неуверенно и не в соответствии с описанием выполнил приемы самозащиты</p>	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	<p>На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. При оценивании результатов</p>	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	<p>учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Зачет выставляется обучающемуся на основании сформированного рейтинга по мероприятиям текущего контроля - 60 % и более за пройденные контрольно-рейтинговые мероприятия по дисциплине. При желании обучающегося повысить рейтинг по дисциплине, зачет проводится в виде выполнения упражнений. Зачет проводится в зачетную неделю. 5 баллов: Выполняющий уверенно и эффективно выполнил упражнения 4 балла: Выполняющий не в соответствии с описанием выполнил упражнения 3 балла: Выполняющий не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента при выполнении упражнений 2 балла: Выполняющий неэффективно защитился от атакующих действий ассистента и медленно и неуверенно выполнил приемы 1 балл: Выполняющий неэффективно защитился от атакующих действий, не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента, медленно, неуверенно и не в соответствии с описанием выполнил приемы самозащиты</p>	
зачет	<p>На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Зачет выставляется обучающемуся на основании сформированного рейтинга по мероприятиям текущего контроля - 60 % и более за пройденные контрольно-рейтинговые мероприятия по дисциплине. При желании обучающегося повысить рейтинг по дисциплине, зачет проводится в виде выполнения упражнений. Зачет проводится в зачетную неделю. 5 баллов: Выполняющий уверенно и эффективно выполнил упражнения 4 балла: Выполняющий не в соответствии с описанием выполнил упражнения 3 балла: Выполняющий не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента при выполнении упражнений 2 балла: Выполняющий неэффективно защитился от атакующих действий ассистента и медленно и неуверенно выполнил приемы 1 балл: Выполняющий неэффективно защитился от атакующих действий, не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента, медленно, неуверенно и не в соответствии с описанием выполнил приемы самозащиты</p>	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	<p>На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Зачет выставляется обучающемуся на основании сформированного рейтинга по мероприятиям текущего контроля - 60 % и более за</p>	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	<p>пройденные контрольно-рейтинговые мероприятия по дисциплине. При желании обучающегося повысить рейтинг по дисциплине, зачет проводится в виде выполнения упражнений. Зачет проводится в зачетную неделю. 5 баллов: Выполняющий уверенно и эффективно выполнил упражнения 4 балла: Выполняющий не в соответствии с описанием выполнил упражнения 3 балла: Выполняющий не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента при выполнении упражнений 2 балла: Выполняющий неэффективно защитился от атакующих действий ассистента и медленно и неуверенно выполнил приемы 1 балл: Выполняющий неэффективно защитился от атакующих действий, не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента, медленно, неуверенно и не в соответствии с описанием выполнил приемы самозащиты</p>	
--	---	--

### 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	
УК-7	Знает: основы физической культуры и здорового образа жизни	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
УК-7	Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности	+	+		+	+	+	+		+	+	+			+	+	+	+		+	+	+	+			+	+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" Учеб. пособие для вузов по специальности 03310 "Физ. культура" Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2006. - 268, [1] с.
2. Лечебная физическая культура [Текст] справ. В. А. Елифанов, Д. М. Аронов, Н. А. Белая и др.; Под ред. В. А. Елифанова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2004. - 587, [1] с.
3. Теория и методика физической культуры Учебник для вузов по специальности 022300 "Физическая культура и спорт" Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева и др.; Под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с.

#### б) дополнительная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст] учеб. пособие для сред. проф. образования В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2012. - 335 с.



2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Текст] учеб. пособие для вузов по направлению и специальности "Соц. работа" А. А. Бишаева. - М.: КноРус, 2013
3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] учеб. пособие для вузов, изучающих дисциплину "Физ. культура", кроме направлений и специальностей в обл. физ. культуры и спорта М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 4-е изд., стер. - М.: КноРус, 2016
4. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] учеб. пособие для вузов по специальности 033100 "Физ. культура" Б. Р. Голощапов. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 308, [1] с. ил.
5. Гребова, Л. П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков [Текст] учеб. пособие по специальностям: 060101 "Лечеб. дело", 060103 "Педиатрия", 060104 "Мед.-профилакт. дело" Л. П. Гребова. - М.: Академия, 2006. - 174, [1] с. ил. 22 см.
6. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура Учеб. пособие для вузов по специальностям 022500 "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" и 0323 "Адаптив. физ. культура" С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. - 2-е изд., стер. - М.: Советский спорт, 2004. - 238, [1] с.
7. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж [Текст] учебник для мед. училищ и колледжей В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 524, [1] с. ил.
8. Лечебная физическая культура [Текст] учебник для вузов по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптив. физ. культура) С. Н. Попов и др.; под ред. С. Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 412, [1] с. ил.
9. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура Учеб. для вузов по специальности "Оздоровит. физ. культура" А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск: Тесей, 2003. - 526, [1] с.

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

1. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура Юж.-Урал. гос. ун-т; ЮУрГУ журнал. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2001-2015

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

1. Учебно-методические материалы

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

1. Учебно-методические материалы

### **Электронная учебно-методическая документация**

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Методические пособия для самостоятельной	Электронно-библиотечная система	Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов. [Электронный

	работы студента	издательства Лань	ресурс] / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2005. — 60 с. <a href="http://e.lanbook.com/book/4085">http://e.lanbook.com/book/4085</a>
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2006. — 112 с. <a href="http://e.lanbook.com/book/9175">http://e.lanbook.com/book/9175</a>
3	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 280 с. <a href="http://e.lanbook.com/book/10846">http://e.lanbook.com/book/10846</a>
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник. [Электронный ресурс] / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 388 с. <a href="http://e.lanbook.com/book/51781">http://e.lanbook.com/book/51781</a>
5	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Психология физической культуры: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 624 с. <a href="http://e.lanbook.com/book/79296">http://e.lanbook.com/book/79296</a>
6	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — Электрон. дан. — СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с. <a href="http://e.lanbook.com/book/45580">http://e.lanbook.com/book/45580</a>
7	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Глинчикова, Л.А. История физической культуры и спорта: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Л.А. Глинчикова, И.Р. Федулina. — Электрон. дан. — БГПУ имени М. Акмуллы, 2011. — 215 с. <a href="http://e.lanbook.com/book/56657">http://e.lanbook.com/book/56657</a>
8	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — СПб. : СпецЛит, 2013. — 255 с. <a href="http://e.lanbook.com/book/59828">http://e.lanbook.com/book/59828</a>
9	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Физическая культура. Критерии оценки успеваемости студентов: методические указания для студентов, обучающихся по укрупненным группам направлений. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — СПб. : СПбГЛТУ, 2015. — 52 с. <a href="http://e.lanbook.com/book/68438">http://e.lanbook.com/book/68438</a>
10	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Князев, В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России. [Электронный ресурс] / В.М. Князев, С.С. Прокопчук. — Электрон. дан. — СПб. : НИУ ИТМО, 2013. — 167 с. <a href="http://e.lanbook.com/book/71158">http://e.lanbook.com/book/71158</a>
11	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Евсеев, Ю.И. Физическая культура. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. <a href="http://e.lanbook.com/book/70303">http://e.lanbook.com/book/70303</a>
12	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2012. — 424 с. <a href="http://e.lanbook.com/book/72033">http://e.lanbook.com/book/72033</a>

13	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Морозов, В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] / В.О. Морозов, О.В. Морозов. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 214 с. <a href="http://e.lanbook.com/book/72665">http://e.lanbook.com/book/72665</a>
14	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Калинина, И.Ф. Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры студентов вузов: учеб. пособие . [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Научный консультант, 2016. — 88 с. <a href="http://e.lanbook.com/book/91775">http://e.lanbook.com/book/91775</a>

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ABBYY-FineReader 8(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)
2. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(бессрочно)

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	1 (УСК)	Плавательная ванна 50м *25 м
Зачет, диф.зачет	005 (8Э)	Татами - 110 шт. Скамья со спинкой ученическая 1200*350*700 - 3 шт. Окна -2 шт. Вх. двери-1 шт. Радиаторы - 5 шт. Искусственное освещение - 12 ламп Количество рабочих мест обучающихся - 15 шт.
Практические занятия и семинары	005 (8Э)	Татами - 110 шт. Скамья со спинкой ученическая 1200*350*700 - 3 шт. Окна -2 шт. Вх. двери-1 шт. Радиаторы - 5 шт. Искусственное освещение - 12 ламп Количество рабочих мест обучающихся - 15 шт.
Практические занятия и семинары	б/н (8Э)	Велотренажер - 1 шт. Гриф для штанги - 2 шт. Гриф для штанги изогнутый - 1 шт. Дорожка беговая - 1 шт. Комбинированный тренажер Тяга сверху + к поясу - 1 шт. Силовая рама - 1 шт. Скамья Скотта - 1 шт. Скамья горизонтальная - 2 шт. Скамья для жима лежа - 1 шт. Стойка для жима лежа и приседаний - 1 шт. Скамья для прессса регулируемая - 1 шт. Скамья для универсального жима - 1 шт. Стойка для гантелей 2-х ярусная на 10 пар - 1 шт. Тренажер Баттерфляй - задние дельты, свободный вес - 1 шт. Тренажер для прокачки ног - 1 шт. Гантели - 20 шт. Диск для штанги - 24 шт. Татами - 20 шт. Окно - 3 шт. Искусственное освещение - 8 ламп. Отопление - 5 радиаторов.