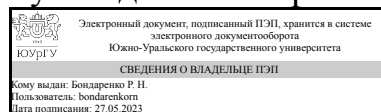


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



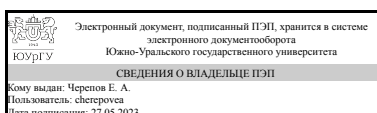
Р. Н. Бондаренко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.12.00 Физическая культура и спорт
для направления 41.03.05 Международные отношения
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

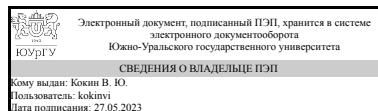
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 41.03.05 Международные отношения, утверждённым приказом Минобрнауки от 15.06.2017 № 555

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



Е. А. Черепов

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



В. Ю. Кокин

1. Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: • понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; • знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; • формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; • овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; • создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; • приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, изучается на протяжении 3 лет (5 семестров) и включает в себя следующие обязательные разделы: теоретический, практический и контрольный. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре (осваивается на самостоятельных занятиях - СРС). Содержит следующий перечень основных тем: - социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре; - социальные и биологические основы физической культуры; - здоровый образ и стиль жизни студентов; - психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры; - методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями; - общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики), лыжные гонки, плавание, спортивные игры. Состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию

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

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знает: основы научно-биологических, педагогических и практических знаний по организации занятий физической культурой и спортом</p> <p>Умеет: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; планировать и организовать самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами физической культурой и спорта с использованием доступных методов самоконтроля</p> <p>Имеет практический опыт: использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, владения ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

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

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

Нет

4. Объём и виды учебной работы

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

Вид учебной работы	Всего	Распределение по семестрам
--------------------	-------	----------------------------

	часов	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
Подготовка к зачёту	35	7	7	7	7	7
Компьютерное тестирование	3,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75
Консультации и промежуточная аттестация	1,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики)	96	4	92	0
2	Методический практикум	14	0	14	0
3	Лыжные гонки	44	4	40	0
4	Плавание	66	4	62	0
5	Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	68	4	64	0

5.1. Лекции

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

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во
-----------	-----------	---	--------

			часов
2-3	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта.	4
4-5	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции.	4
6-7	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции	4
8-9	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Сдача контрольных нормативов – бег на 100 и 1000 м, прыжок в дл. с места (для определения уровня физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников).	4
10-11	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование.	4
12	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Кросс -2000 м.	2
13-14	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег переменной интенсивности до 3-х км.	4
15-16	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 3-х км.	4
51-52	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 100-150 м.	4
53-54	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Кроссовый бег до 20 мин., повторный бег на отрезках 60 м.	4
55-56	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую и функциональную подготовленность в легкоатлетических и гимнастических упражнения. Контрольные нормативы - бег на 100 и 1000 м, подтягивания -ю., подниман. тул. из пол. лёжа - д.	4
57-58	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта.	4
59-60	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции.	4
61-62	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование. Повторный бег на отрезках 60 м	4
63	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения. Тест К.Купера	2
64-65	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической	4

		направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 200-600 м.	
66-68	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий.	6
114-116	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий.	6
117-119	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Эстафетный бег.	6
120	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения. Тест К. Купера	2
121-122	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта.	4
123-124	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование	4
125-126	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Выполнение контрольных нормативов - бег на 100 и 1000 м (Муж., жен.), подтягивание на перекладине - муж., подниман. туловища из положен. лёжа на спине - жен.	4
1	2	Вводное занятие. Беседа "Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре".	2
28	2	Преодолеть дистанцию в беге на 2000 м. с ЧСС в диапазоне 130-155 уд/мин. (режим энергообеспечения – аэробный) в равномерном темпе. Зафиксировать в «Паспорте здоровья» показатели объективного и субъективного характера – частота дыхания, наличие или отсутствие потоотделения, самочувствие, окраска кожного покрова, время восстановления по ЧСС после бега и др.	2
39	2	Методика составления комплексов упражнений различной направленности, используемых в малых формах занятий и вводной части учебного занятия (общая разминка). Составить и провести с учебной группой комплексы упражнений: - утренняя гигиеническая гимнастика; - фикзкультминутки, физкультпаузы; - ОРУ (общеразвивающие упражнения) Кросс 2 км.	2
40	2	Оценить методические знания и умения при самоконтроле за функциональным состоянием организма. Выполнить комплекс упражнений силовой направленности, состоящий из 8-10 упражнений. Метод организации занятия - «по станциям». На каждой «станции» выполнить по два сета. Паузы отдыха между упражнениями и сетами регулировать по показателям ЧСС. Каждое следующее упражнение начинать при ЧСС = 110 уд/мин.	2
87	2	Выполнить 5-ти минутный Гарвардский степ-тест. Оценить по результатам теста уровень своего функционального состояния. Медленный бег 2 км.	2
88	2	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.. Провести учебно-тренировочное занятие по избранному виду спорта или системе физических упражнений	2
99	2	Провести учебно-тренировочное занятие по избранному виду спорта или	2

		системе физических упражнений с использованием показателей объективного и субъективного характера по выбору с направленностью: - гигиенической; - рекреационной; - спортивной.	
29	3	Лыжные гонки. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок.	2
30	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
31-33	3	Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах.	6
34	3	Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах.	2
35-36	3	Лыжные гонки. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом.	4
37-38	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж-5 км, жен.-3 км.	4
89	3	Лыжные гонки. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок	2
90-91	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	4
92-93	3	Лыжные гонки. Одновременные ходы, способы спусков с горы на лыжах. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом	4
94-96	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью.	6
97-98	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж-5 км, жен.-3 км	4
22	4	Плавание. Специальные упражнения на суше и на воде.	2
23-24	4	Плавание. Кроль на груди (положение тела, движения рук, ног).	4
25-26	4	Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений)	4
27	4	Плавание. Кроль на груди (прохождение отрезков 5x50 м)	2
46	4	Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений).	2
47-48	4	Плавание. Кроль на груди (дыхание, общая координация движений)	4
49-50	4	Плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты.	4
78-80	4	Плавание. Брасс (положение тела, движения рук и ног).	6
81-83	4	Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений). Повороты	6
84-86	4	Плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты	6
100	4	Плавание. Специальные упражнения на суше и на воде	2
101	4	Плавание. Кроль на спине (положение тела, движения рук, ног). Повороты	2
102-103	4	Плавание. Кроль на спине (дыхание, общая координация движений)	4
104	4	Плавание. Кроль на спине (положение тела, движения рук и ног).	2
131-133	4	Плавание. Комплексное плавание - 500 м	6
134-135	4	Комплексное плавание. Прохождение отрезков 4x50 м. повторным методом.	4
136	4	Плавание. Выполнение контрольного норматива на дистанции 50 м.	2
17	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.	2
18-19	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча).	4
20-21	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра.	4
41	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра.	2

42-43	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
44-45	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
69-70	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра	4
71-72	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
73-74	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	4
75-77	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	6
105-107	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра	6
108-110	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	6
111-113	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	6
127-129	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.). Двусторонняя игра	6
130	5	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Двусторонняя игра.	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 зачёту	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142: ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223. ЭУМД, мет. пос. 1, с. 16-150; ЭУМД, доп. лит. 5, с - 6-127; ЭУМД, осн. лит. 4, с. 3-28	4	7
Подготовка к зачёту	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142: ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223. ЭУМД, мет. пос. 4, с 8-100; ЭУМД, мет. пос. 3, с. 12-85	5	7
Компьютерное тестирование	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142: ПУМД, доп. лит. 1, гл. 1, с. 5-26: ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109: ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147: ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174: ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223: ЭУМД, доп. лит. 1, с. 5-57: ЭУМД, осн. лит. 2, с. 4-40: ЭУМД, осн. лит. 3, с. 3-23:	1	0,75
Подготовка к зачёту	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142: ПУМД, доп. лит. 1, гл. 1, с. 5-26: ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109: ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147: ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174: ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223: ЭУМД, доп. лит. 1, с. 5-57: ЭУМД, осн. лит. 2, с. 4-40: ЭУМД, осн. лит. 3, с. 3-23:	1	7
Компьютерное тестирование	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142: ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223.	5	0,75

	ЭУМД, мет. пос. 4, с 8-100; ЭУМД, мет. пос. 3, с. 12-85		
Компьютерное тестирование	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142: ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5; ЭУМД, доп. лит. 1, с. 5-57; ЭУМД, осн. лит. 2, с. 4-40: ЭУМД, осн. лит. 3, с. 3-23; ЭУМД, мет. пос. 3, с. 4-84	3	0,75
Подготовка к зачёту	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142: ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223: ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257: ПУМД, доп. лит. 1, гл. 9, с. 301-327 ЭУМД, доп. лит. 1, с. 5-57; ЭУМД, осн. лит. 2, с. 4-40; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 3-23; ЭУМД, осн. лит. 4, с. 3-28	2	7
Компьютерное тестирование	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142: ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223. ЭУМД, мет. пос. 1, с. 16-150; ЭУМД, доп. лит. 5, с - 6-127; ЭУМД, осн. лит. 4, с. 3-28	4	0,75
Компьютерное тестирование	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142: ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223: ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257: ПУМД, доп. лит. 1, гл. 9, с. 301-327 ЭУМД, доп. лит. 1, с. 5-57; ЭУМД, осн. лит. 2, с. 4-40; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 3-23; ЭУМД, осн. лит. 4, с. 3-28	2	0,75
Подготовка к зачёту	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142: ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5; ЭУМД, доп. лит. 1, с. 5-57; ЭУМД, осн. лит. 2, с. 4-40: ЭУМД, осн. лит. 3, с. 3-23; ЭУМД, мет. пос. 3, с. 4-84	3	7

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

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

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-мestr	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи-тыва-ется в ПА
1	1	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по теме РПД 1	22,5	60	На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости.	зачет

					<p>Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины, определённому РПД и составляет по теме 1- 12 заданий. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;</p> <p>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия –</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					снижение функциональных возможностей организма. 1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма. Невыполненное ДУТЗ = 0.		
2	1	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	30	15	В первом семестре на 8 и 9-м учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения исходного уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 8-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), прыжки в дл. с места (юн; дев). На 9-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За каждый выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов. По сумме 3-х нормативов определяется итоговый балл. При сдаче менее 3-х нормативов сумма баллов не учитывается = 0 Контрольные нормативы (мужчины) Оценка в баллах 5 4 3 2 1 Бег 100 метров (сек) 13,2 13,8 14,3 14,7 15,0 Бег 1000 метров (мин) 3,20 3,40 4,10 4,30 4,50 Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 15 11 7 5 3 Прыжки в длину с места (см) 240 225 210 200 190 Контрольные нормативы (женщины) Оценка в баллах 5 4 3 2 1 Бег 100 метров (сек) 16,0 16,6 17,9 18,5 19,5 Бег 1000 метров (мин) 4,30 4,50 5,20 5,40 6,00 Поднимание и опускание туловища из п. лёжа на спине, ноги закреплены, руки за головой (за 1 мин. кол-во раз) 45 40 35 30 20 Прыжки в длину с места (см) 180 170 160 150 140	зачет
3	1	Текущий контроль	Выполнение методико-практических	3,75	10	На учебных занятиях №1 и № 28 студентам предлагается выполнить одно методико-практическое задание	зачет

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

					<p>физическом воспитании и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;</p> <p>5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме.</p> <p>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;</p> <p>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;</p> <p>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по физической культуре и спорту.</p> <p>1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;</p> <p>2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.</p> <p>3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по физической культуре и спорту;</p> <p>Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Методический практикум", и составляет в первом семестре – 2 задания.</p>		
4	1	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам РПД 1,4,5	26,25	70	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости.</p> <p>Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины, определённому РПД и составляет по теме 1 - 3 задания, по теме 4 - 6 заданий, по теме 5 – 5 заданий. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1</p>	зачет

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

					<p>физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.</p> <p>0 баллов - ДУТЗ не выполнено.</p> <p>По теме 5:</p> <p>5 баллов – высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на высоком уровне, выполнены все технико-тактические индивидуальные и командные действия;</p> <p>4 балла - высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на достаточном уровне, позволяющем решать поставленные задачи, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с небольшими ошибками;</p> <p>3 балла - достаточно хорошая индивидуальная физическая подготовленность для решения поставленных задач, технические элементы спортивных игр выполнены с небольшими ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с грубыми ошибками;</p> <p>2 балла - индивидуальная физическая подготовленность не позволяет решать поставленные задачи, технические элементы спортивных игр выполнены с грубыми ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия не выполнены;</p> <p>1 балл - индивидуальная физическая подготовленность недостаточна, не выполнены технические элементы спортивных игр, технико-тактические индивидуальные и командные действия отсутствуют;</p> <p>Невыполненное ДУТЗ = 0.</p>		
5	1	Текущий контроль	Краткий опрос по темам 1, 2,3,4 лекционного курса	7,5	20	<p>В 1-м семестре проводится лекционный курс по темам 1,2,3,4. По окончании каждой лекции проводится письменный опрос студентов по</p>	зачет

					<p>пройденной теме. Количество лекционных тем соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет 4 темы. Ответы на каждой лекции (краткий опрос) оцениваются по 5-ти балльной системе.</p> <p>5 баллов -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме; 2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу; 3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт»; 5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. <p>4 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2.Знание основ тренировки и самоподготовки; 3.Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами. <p>3 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 2.Нет дополнений к изученному материалу; 3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.</p> <p>2 балла -</p> <p>1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;</p> <p>2. Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;</p> <p>3. Методические ошибки трактовки основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</p> <p>1 балл -</p> <p>1. Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</p> <p>2. Отсутствуют формулировки определений, понятий.</p> <p>3. Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;</p> <p>4. Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.</p> <p>Максимальное количество баллов = 20. Весовой коэффициент мероприятия = 60%</p>		
6	1	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	<p>Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время. Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл. За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов.</p>	зачет
7	1	Бонус	Участие в физкультурных и спортивно-массовых	-	15	<p>Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях, и которые имеют средний рейтинг по всем контрольно-</p>	зачет

			мероприятиях		рейтинговым мероприятиям больше или равный 60% . Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Максимально возможная величина бонус- рейтинга +15 % +15 % за участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта; +10 % за участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд факультета по видам спорта; +8 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак; +6 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак; +5 % за участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения (факультета).		
8	1	Промежуточная аттестация	Зачёт	-	5	При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов. 5 баллов - 1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме; 2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу; 3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт»; 5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. 4 балла - 1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры	зачет

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

					<p>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.</p> <p>Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.</p> <p>Тем самым студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.</p>		
9	2	Текущий контроль	<p>Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам РПД 3,5</p>	22,5	60	<p>Двигательные учебно-тренировочные задания по темам РПД № 3,5. На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости.</p> <p>Количество ДУТЗ соответствует объёму изучаемой темы РПД № 3 - 10 заданий и темы № 5 - 2 задания.</p> <p>Каждое выполненное ДУТЗ по теме №3 оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия</p>	зачет

					<p>учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;</p> <p>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.</p> <p>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.</p> <p>0 баллов - ДУТЗ не выполнено.</p> <p>Каждое выполненное ДУТЗ по теме 5 оценивается от 1 до 5 баллов</p> <p>5 баллов – высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на высоком уровне, выполнены все технико-тактические индивидуальные и командные действия;</p> <p>4 балла - высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на достаточном уровне, позволяющем решать поставленные задачи, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с небольшими ошибками;</p> <p>3 балла - достаточно хорошая индивидуальная физическая</p>
--	--	--	--	--	---

					<p>подготовленность для решения поставленных задач, технические элементы спортивных игр выполнены с небольшими ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с грубыми ошибками;</p> <p>2 балла - индивидуальная физическая подготовленность не позволяет решать поставленные задачи, технические элементы спортивных игр выполнены с грубыми ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия не выполнены;</p> <p>1 балл - индивидуальная физическая подготовленность недостаточна, не выполнены технические элементы спортивных игр, технико-тактические индивидуальные и командные действия отсутствуют; Невыполненное ДУТЗ = 0</p>		
10	2	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам РПД № 1,4,5	26,25	70	<p>Двигательные учебно-тренировочные задания по темам РПД № 1,4,5. На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов РПД и составляет по теме 1 - 6 заданий, по теме 4 - 5 заданий, по теме 5 – 3 заданий. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>По темам 1 и 4: 5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p>	зачет

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

					<p>физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на достаточном уровне, позволяющем решать поставленные задачи, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с небольшими ошибками;</p> <p>3 балла - достаточно хорошая индивидуальная физическая подготовленность для решения поставленных задач, технические элементы спортивных игр выполнены с небольшими ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с грубыми ошибками;</p> <p>2 балла - индивидуальная физическая подготовленность не позволяет решать поставленные задачи, технические элементы спортивных игр выполнены с грубыми ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия не выполнены;</p> <p>1 балл - индивидуальная физическая подготовленность недостаточна, не выполнены технические элементы спортивных игр, технико-тактические индивидуальные и командные действия отсутствуют; Невыполненное ДУТЗ = 0.</p>		
11	2	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий (МПЗ)	3,75	10	<p>На учебных занятиях №39 и № 40 студентам предлагается выполнить одно методико-практическое задание (МПЗ) в каждом. Выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки в физическом воспитании и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью;</p> <p>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме;</p> <p>3. Ориентация в основном и дополнительном материале по изучаемой теме;</p> <p>4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса ФВ;</p> <p>5.Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе</p>	зачет

					<p>жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</p> <p>4 балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля; 2. Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма; 3. Дополнительный материал по изучаемой теме используется фрагментарно. 4. При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки; 5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний в занятиях по физической культуре и спорту.</p> <p>3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля; 2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм; 3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля; 4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы; 5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме.</p> <p>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля; 2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;</p>
--	--	--	--	--	--

					<p>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по физической культуре и спорту.</p> <p>1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;</p> <p>2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.</p> <p>3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по физической культуре и спорту;</p> <p>Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Методический практикум", и составляет во 2-м семестре – 2 задания.</p>		
12	2	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	30	15	<p>Во 2-м семестре на 55 и 56-м учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения конечного уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 55-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), подтягивание на перекладине - юн, сгибание и разгибание рук в упоре от гимн. скамьи высотой 40 см. - дев. На 56-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За каждый выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов. По сумме 3-х нормативов определяется итоговый балл. При сдаче менее 3-х нормативов сумма баллов не учитывается = 0</p> <p>Контрольные нормативы (мужчины)</p> <p>Оценка в баллах 5 4 3 2 1</p> <p>Бег 100 метров (сек) 13,2 13,8 14,3 14,7 15,0</p> <p>Бег 1000 метров (мин) 3,20 3,40 4,10 4,30 4,50</p> <p>Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 15 11 7 5 3</p> <p>Прыжки в длину с места (см) 240 225 210 200 190</p> <p>Контрольные нормативы (женщины)</p> <p>Оценка в баллах 5 4 3 2 1</p>	зачет

					<p>Бег 100 метров (сек) 16,0 16,6 17,9 18,5 19,5</p> <p>Бег 1000 метров (мин) 4,30 4,50 5,20 5,40 6,00</p> <p>Поднимание и опускание туловища из п. лёжа на спине, ноги закреплены, руки за головой (за 1 мин. кол-во раз) 45 40 35 30 20</p> <p>Прыжки в длину с места (см) 180 170 160 150 140</p>	
13	2	Текущий контроль	Краткий опрос по темам 5, 6,7,8 лекционного курса	7,5	<p>20</p> <p>Во 2-м семестре проводится лекционный курс по темам 5,6,7,7. По окончании каждой лекции проводится письменный опрос студентов по пройденной теме. Количество лекционных тем соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет 4 темы. Ответы на каждой лекции (краткий опрос) оцениваются по 5-ти балльной системе.</p> <p>5 баллов -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме; 2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу; 3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт»; 5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. <p>4 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2.Знание основ тренировки и самоподготовки; 3.Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами. <p>3 балла -</p>	зачет

					<p>1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;</p> <p>2. Нет дополнений к изученному материалу;</p> <p>3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</p> <p>4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;</p> <p>5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.</p> <p>2 балла -</p> <p>1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;</p> <p>2. Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;</p> <p>3. Методические ошибки трактовки основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</p> <p>1 балл -</p> <p>1. Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</p> <p>2. Отсутствуют формулировки определений, понятий.</p> <p>3. Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;</p> <p>4. Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.</p>		
14	2	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	<p>Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время. Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания</p>	зачет

						автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл. За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов.	
15	2	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	-	15	Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях, и которые имеют средний рейтинг по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям больше или равный 60% . Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Максимально возможная величина бонус- рейтинга +15 % +15 % за участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта; +10 % за участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд факультета по видам спорта; +8 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак; +6 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак; +5 % за участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения (факультета).	зачет
16	2	Промежуточная аттестация	Зачёт	-	5	При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов. 5 баллов - 1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме; 2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу; 3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по	зачет

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

					<p>программ, направленных на формирование физической культуры личности.</p> <p>1 балл -</p> <p>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</p> <p>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.</p> <p>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;</p> <p>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.</p> <p>Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.</p> <p>Тем самым студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.</p>		
17	3	Текущий контроль	<p>Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам РПД 1,5</p>	30	80	<p>Двигательные учебно-тренировочные задания по темам РПД № 1,5. На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости.</p> <p>Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов РПД и составляет по теме 1 – 12 заданий, по теме 5- 4 задания.</p> <p>Каждое выполненное ДУТЗ по теме 1 оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p>	зачет

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

					<p>4 балла - высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на достаточном уровне, позволяющем решать поставленные задачи, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с небольшими ошибками;</p> <p>3 балла - достаточно хорошая индивидуальная физическая подготовленность для решения поставленных задач, технические элементы спортивных игр выполнены с небольшими ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с грубыми ошибками;</p> <p>2 балла - индивидуальная физическая подготовленность не позволяет решать поставленные задачи, технические элементы спортивных игр выполнены с грубыми ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия не выполнены;</p> <p>1 балл - индивидуальная физическая подготовленность недостаточна, не выполнены технические элементы спортивных игр, технико-тактические индивидуальные и командные действия отсутствуют; Невыполненное ДУТЗ = 0</p>		
18	3	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	30	5	<p>В третьем семестре на 63-м учебном занятии студенты выполняют контрольное упражнение для определения аэробных возможностей организма - 12-ти минутный тест К.Купера. Выполненный норматив оценивается от 1 до 5-ти баллов. Оценка в баллах Преодолённое расстояние в м.</p> <p>Девушки 13-19 лет; Женщины 20-29 лет</p> <p>1 < 1600; < 1550 2 1600-1900; 1550-1800 3 1900-2100; 1800-1900 4 2100-2300; 1900-2100 5 2300-2400; 2100-2300</p> <p>Юноши 13-19 лет; Мужчины 20-29 лет</p> <p>1 < 2100; < 1950 2 2100-2200; 1950-2100</p>	зачет

						3 2200-2500; 2100-2400 4 2500-2750; 2400-2600 5 2750-3000; 2600-2800	
19	3	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий (МПЗ)	3,75	10	<p>На учебных занятиях №87 и № 88 студентам предлагается выполнить одно методико-практическое задание (МПЗ) в каждом. Выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки в физическом воспитании и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью;</p> <p>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме;</p> <p>3. Ориентация в основном и дополнительном материале по изучаемой теме;</p> <p>4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса ФВ;</p> <p>5.Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</p> <p>4. балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;</p> <p>2.Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма;</p> <p>3. Дополнительный материал по изучаемой теме используется фрагментарно.</p> <p>4.При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки;</p> <p>5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний в занятиях по физической культуре и спорту.</p> <p>3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;</p> <p>2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм;</p>	зачет

					<p>3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;</p> <p>4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;</p> <p>5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме.</p> <p>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;</p> <p>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;</p> <p>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по физической культуре и спорту.</p> <p>1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;</p> <p>2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.</p> <p>3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по физической культуре и спорту;</p> <p>Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Методический практикум", и составляет в 3-м семестре – 2 задания.</p>		
20	3	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам РПД 4,5	26,25	70	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости.</p> <p>Количество ДУТЗ соответствует</p>	зачет

					<p>объёму разделов дисциплины, определённого РПД и составляет по теме 4 - 5 заданий, по теме 5 – 9 заданий. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>По теме 5:</p> <p>5 баллов – высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на высоком уровне, выполнены все технико-тактические индивидуальные и командные действия;</p> <p>4 балла - высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на достаточном уровне, позволяющем решать поставленные задачи, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с небольшими ошибками;</p> <p>3 балла - достаточно хорошая индивидуальная физическая подготовленность для решения поставленных задач, технические элементы спортивных игр выполнены с небольшими ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с грубыми ошибками;</p> <p>2 балла - индивидуальная физическая подготовленность не позволяет решать поставленные задачи, технические элементы спортивных игр выполнены с грубыми ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия не выполнены;</p> <p>1 балл - индивидуальная физическая подготовленность недостаточна, не выполнены технические элементы спортивных игр, технико-тактические индивидуальные и командные действия отсутствуют;</p> <p>Невыполненное ДУТЗ = 0</p> <p>По теме 4:</p> <p>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между</p>
--	--	--	--	--	--

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

21	3	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время. Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл. За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов.	зачет
22	3	Бонус	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	-	15	Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях, и которые имеют средний рейтинг по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям больше или равный 60% . Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Максимально возможная величина бонус- рейтинга +15 % +15 % за участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта; +10 % за участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд факультета по видам спорта; +8 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак; +6 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак; +5 % за участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения (факультета).	зачет
23	3	Промежуточная аттестация	Зачёт	-	5	При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов. 5 баллов -	зачет

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

					<p>программный материал образовательной программы;</p> <p>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;</p> <p>3.Методические ошибки трактовки основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</p> <p>1 балл -</p> <p>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</p> <p>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.</p> <p>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;</p> <p>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.</p> <p>Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.</p> <p>Тем самым студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.</p>		
24	4	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам РПД 3,4	28,125	75	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости.</p> <p>Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины, определённому РПД и составляет по теме 3 - 10 заданий, по теме 4 - 5 заданий – 10 заданий. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в</p>	зачет

					<p>допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;</p> <p>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.</p> <p>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.</p>		
25	4	Текущий контроль	Выполнение методико-	1,875	5	На учебном занятии №99 студентам предлагается выполнить одно	зачет

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

					<p>использованию методики тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;</p> <p>5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме.</p> <p>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;</p> <p>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;</p> <p>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по физической культуре и спорту.</p> <p>1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в физическом воспитании и методов самоконтроля;</p> <p>2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.</p> <p>3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по физической культуре и спорту;</p> <p>Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Методический практикум", и составляет в 4-м семестре – 2 задания.</p>		
26	4	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам РПД 1,5	30	80	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости.</p> <p>Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины, определённому РПД и составляет по теме 1 - 7 заданий, по теме 5 - 9 заданий. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p>	зачет

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

					<p>Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.</p> <p>0 баллов - задание не выполнено.</p> <p>По теме 5:</p> <p>5 баллов – высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на высоком уровне, выполнены все технико-тактические индивидуальные и командные действия;</p> <p>4 балла - высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на достаточном уровне, позволяющем решать поставленные задачи, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с небольшими ошибками;</p> <p>3 балла - достаточно хорошая индивидуальная физическая подготовленность для решения поставленных задач, технические элементы спортивных игр выполнены с небольшими ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с грубыми ошибками;</p> <p>2 балла - индивидуальная физическая подготовленность не позволяет решать поставленные задачи, технические элементы спортивных игр выполнены с грубыми ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия не выполнены;</p> <p>1 балл - индивидуальная физическая подготовленность недостаточна, не выполнены технические элементы спортивных игр, технико-тактические индивидуальные и командные действия отсутствуют;</p> <p>Невыполненное ДУТЗ = 0</p>		
27	4	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	30	5	<p>В 4-м семестре на 120-м учебном занятии студенты выполняют контрольное упражнение для определения аэробных возможностей организма - 12-ти минутный тест</p>	зачет

					<p>К.Купера. Выполненный норматив оценивается от 1 до 5-ти баллов. Оценка в баллах Преодолённое расстояние в м. Девушки 13-19 лет; Женщины 20-29 лет 1 < 1600; < 1550 2 1600-1900; 1550-1800 3 1900-2100; 1800-1900 4 2100-2300; 1900-2100 5 2300-2400; 2100-2300</p> <p>Юноши 13-19 лет; Мужчины 20-29 лет 1 < 2100; < 1950 2 2100-2200; 1950-2100 3 2200-2500; 2100-2400 4 2500-2750; 2400-2600 5 2750-3000; 2600-2800</p>		
28	4	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	<p>Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время. Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл. За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов.</p>	зачет
29	4	Бонус	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	-	15	<p>Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях, и которые имеют средний рейтинг по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям больше или равный 60% . Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Максимально возможная величина бонус- рейтинга +15 % +15 % за участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта; +10 % за участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд факультета по видам спорта; +8 % за выполнение нормативов</p>	зачет

						<p>комплекса ГТО на золотой знак; +6 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак; +5 % за участие в физкультурно- массовых мероприятиях структурного подразделения (факультета).</p>	
30	4	Проме- жуточная аттестация	Зачёт	-	5	<p>При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации.</p> <p>Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов.</p> <p>5 баллов -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме; 2. Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу; 3. Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт»; 5. Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. <p>4 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2. Знание основ тренировки и самоподготовки; 3. Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами. <p>3 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий; 	зачет

					<p>2.Нет дополнений к изученному материалу;</p> <p>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</p> <p>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;</p> <p>5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.</p> <p>2 балла -</p> <p>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;</p> <p>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;</p> <p>3.Методические ошибки трактовки основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</p> <p>1 балл -</p> <p>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</p> <p>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.</p> <p>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;</p> <p>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.</p> <p>Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.</p> <p>Тем самым студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.</p>		
31	5	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-	30	40	На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ)	зачет

			<p>тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам РПД 1,5</p>		<p>по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины, определённому РПД и составляет по теме №1– 6 заданий, по теме № 4 - 2 задания. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>По теме 1:</p> <p>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;</p> <p>2 балла - объём и интенсивность</p>	
--	--	--	--	--	--	--

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

						подготовленность недостаточна, не выполнены технические элементы спортивных игр, технико-тактические индивидуальные и командные действия отсутствуют; Невыполненное ДУТЗ = 0	
32	5	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по плаванию	30	5	В 5-м семестре на 136-м учебном занятии студенты выполняют контрольное упражнение - 50 м плавание. За выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов. Контрольные нормативы (мужчины) Оценка в баллах 5 4 3 2 1 Плавание 50 метров (сек) 40,0 44,0 48,0 57,0 б/у времени Контрольные нормативы (женщины) Оценка в баллах 5 4 3 2 1 Плавание 50 метров (сек) 54,0 1,03 1,14 1,24 б/у времени	зачет
33	5	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам РПД 4,5	30	40	На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины, определённому РПД и составляет по теме № 4 – 6 заданий, по теме № 2 - 2 задания. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. По теме 4: 5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма; 4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы	зачет

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

					<p>индивидуальные и командные действия выполнены с небольшими ошибками;</p> <p>3 балла - достаточно хорошая индивидуальная физическая подготовленность для решения поставленных задач, технические элементы спортивных игр выполнены с небольшими ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия выполнены с грубыми ошибками;</p> <p>2 балла - индивидуальная физическая подготовленность не позволяет решать поставленные задачи, технические элементы спортивных игр выполнены с грубыми ошибками, технико-тактические индивидуальные и командные действия не выполнены;</p> <p>1 балл - индивидуальная физическая подготовленность недостаточна, не выполнены технические элементы спортивных игр, технико-тактические индивидуальные и командные действия отсутствуют; Невыполненное ДУТЗ = 0</p>		
34	5	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	<p>Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время. Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл. За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов.</p>	зачет
35	5	Бонус	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	-	15	<p>Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях, и которые имеют средний рейтинг по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям больше или равный 60% . Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Максимально</p>	зачет

					возможная величина бонус- рейтинга +15 % +15 % за участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта; +10 % за участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд факультета по видам спорта; +8 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак; +6 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак; +5 % за участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения (факультета).		
36	5	Промежуточная аттестация	Зачёт	-	5	При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов. 5 баллов - 1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме; 2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу; 3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт»; 5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. 4 балла - 1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2.Знание основ тренировки и самоподготовки; 3.Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4.При изложении учебного материала	зачет

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

<p>личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; планировать и организовать самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами физической культурой и спорта с использованием доступных методов самоконтроля</p>																																												
<p>УК-7 Имеет практический опыт: использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, владения ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

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

б) дополнительная литература:

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

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

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

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

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

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

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

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

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

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

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

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

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Дополнительная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Стовба, И. Р. Развитие физических качеств у студентов [Текст] : учеб. пособие / И. Р. Стовба ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2019. — 112 с. : ил. + электрон. версия http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000532917 Общедоступный URL: http://www.lib.susu.ac.ru/bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&resourceid=1112
2	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Севостьянов, Д. Ю. Обучение плаванию на занятиях физической культуры и спорта / Д. Ю. Севостьянов. — Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2019. — 112 с. : ил. + электрон. версия http://virtua.lib.susu.ru/cgi-bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&resourceid=1112
3	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Павленко, С. Н. Совершенствование технических приемов волейбола [Текст] : учеб. пособие / С. Н. Павленко ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Спортивное совершенствование ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2019. — 112 с. : ил. + электрон. версия http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000508908 Общедоступный URL: http://www.lib.susu.ac.ru/bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&resourceid=1112

			1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&r
4	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Стовба, И. Р. Лыжная подготовка для студентов основного отделения [т, Каф. Физ. воспитание ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Изда http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000526500 я7 bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionid=2021100618104222181&skin=def 1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&r
5	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Паначев, В. Д. Социально-биологические основы физической культуры ПНИПУ, 2010. — 163 с. — ISBN 978-5-398-00438-0. — Текст : электро https://e.lanbook.com/book/161019

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	05 (УСК)	Плавательные дорожки, пенопластовые доски для рук, ног, секундомер.
Практические занятия и семинары	1 Баскетбол.зал (ДС)	Залы по видам спорта, тренажёры, мячи, ракетки
Зачет, диф.зачет	101 (ДС)	Журналы учёта учебной работы, зачётные ведомости, протоколы сдачи контрольных нормативов, "Паспорт здоровья" студента
Практические занятия и семинары	305 (ДС)	Динамометр, спирометр, рулетка и др.
Лекции	101 (6)	Оборудование для проведения мультимедийных презентаций
Практические занятия и семинары	101 (ДС)	Лыжный инвентарь, секундомер
Пересдача	101 (ДС)	Журналы учёта учебной работы, зачётные ведомости, протоколы сдачи контрольных нормативов, "Паспорт здоровья" студента, билеты с контрольными вопросами
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Беговые дорожки, секундомер.
Самостоятельная работа студента	305 (ДС)	Учебно-методическая литература, учебный раздаточный материал