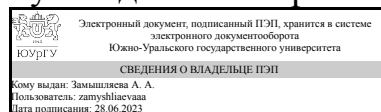


УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



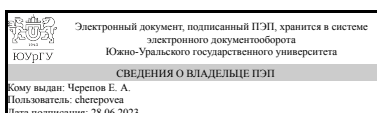
А. А. Замышляева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины 1.Ф.01.00 Физическая культура и спорт  
для направления 01.03.02 Прикладная математика и информатика  
уровень Бакалавриат  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье**

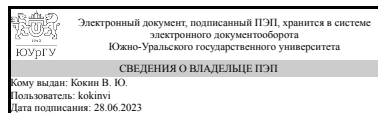
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, утверждённым приказом Минобрнауки от 10.01.2018 № 9

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	Знает: научно-практические основы физической культуры и спорта Умеет: выполнять комплексы физкультурных упражнений Имеет практический опыт: занятий физической культурой и спортом

## 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 трудоёмкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч., 289,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	72	72	72	72	40
<i>Аудиторные занятия:</i>	288	64	64	64	64	32
Лекции (Л)	16	8	8	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	272	56	56	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	38,75	7,75	7,75	7,75	7,75	7,75
Компьютерное тестирование	3,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75

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

## 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики)	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	4

		направленности. Сдача контрольных нормативов – бег на 100 и 1000 м, прыжок в дл. с места (для определения уровня физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников).	
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 направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 200-600 м.	4
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	2

		направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Специальные беговые упражнения. Тест К. Купера	
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". Определение уровня физического развития, двигательной активности, предпочитаемого вида физкультурно-спортивной деятельности. Определение группы здоровья (основная, подготовительная, специальная) по результатам мед. справок	2
28	2	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в беге. Преодолеть дистанцию в беге на 2000 м. с ЧСС в диапазоне 130-155 уд/мин. (режим энергообеспечения – аэробный) в равномерном темпе. Зафиксировать в «Паспорте здоровья» показатели объективного и субъективного характера – частота дыхания, наличие или отсутствие потоотделения, самочувствие, окраска кожного покрова, время восстановления по ЧСС после бега и др.	2
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; - физкультминутки, физкультпаузы; - ОРУ (общеразвивающие упражнения) Кросс 2 км.	2
40	2	Методика использования доступных методов самоконтроля за физическим и функциональным состоянием организма при занятиях физическими упражнениями (на примере комплекса упражнений силовой направленности). 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	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в плавании. Проплывание дистанции 150 м (комплексное плавание) с использованием изученных ранее способов плавания (кроль на спине и груди. брасс) Транспортировка утопающего в воде. Нырание в воду, пролывание под водой, извлечение предметов из под воды и др.	2
88	2	Методика проведения основной части учебно-тренировочного занятия по общефизической и спортивной подготовке студентов. Проведение основной части учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системе физических упражнений	2
99	2	Методика проведения заключительной части учебно-тренировочного занятия по общефизической и спортивной подготовке студентов. Проведение заключительной части учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системе физических упражнений.	2
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
Компьютерное тестирование	ЭУМД, осн. лит. 2, с. 49-118; ЭУМД, доп. лит. 3, с. 53-134; ЭУМД, осн. лит. 4, с. 4-43; ЭУМД, доп. лит. 6., с. 19-33; 51-63 ЭУМД, осн. лит. 1., гл. 4, с. 165-179; 303-321	3	0,75
Подготовка к зачёту	ЭУМД, осн. лит. 2, с. 49-118; ЭУМД, доп. лит. 3, с. 53-134; ЭУМД, осн. лит. 4, с. 4-43; ЭУМД, доп. лит. 6., с. 19-33; 51-63 ЭУМД, осн. лит. 1., гл. 4, с. 165-179; 303-321	4	7
Компьютерное тестирование	ЭУМД, осн. лит. 2, с. 49-118; ЭУМД, доп. лит. 3, с. 53-134; ЭУМД, осн. лит. 4, с. 4-43; ЭУМД, доп. лит. 6., с. 19-33; 51-63 ЭУМД, осн. лит. 1., гл. 4, с. 165-179; 303-321	5	0,75
Подготовка к зачёту	ЭУМД, осн. лит. 2, с. 49-118; ЭУМД, доп. лит. 3, с. 53-134; ЭУМД, осн. лит. 4, с. 4-43; ЭУМД, доп. лит. 6., с. 19-33; 51-63 ЭУМД, осн. лит. 1., гл. 4, с. 165-179; 303-321	3	7
Компьютерное тестирование	ЭУМД, осн. лит. 2, с. 49-118; ЭУМД, доп. лит. 3, с. 53-134; ЭУМД, осн. лит. 4, с. 4-43; ЭУМД, доп. лит. 6., с. 19-33; 51-63 ЭУМД, осн. лит. 1., гл. 4, с. 165-179; 303-321	4	0,75
Подготовка к зачёту	ЭУМД, осн. лит. 2, с. 49-118; ЭУМД, доп. лит. 3, с. 53-134; ЭУМД, осн. лит. 4, с. 4-43; ЭУМД, доп. лит. 6., с. 19-33; 51-63 ЭУМД, осн. лит. 1., гл. 4, с. 165-179; 303-321	5	7
Подготовка к зачёту	ЭУМД, осн. лит. 2, с. 49-118; ЭУМД, доп. лит. 3, с. 53-134; ЭУМД, осн. лит. 4, с. 4-	2	7



	43; ЭУМД, доп. лит. 6., с. 19-33; 51-63 ЭУМД, осн. лит. 1., гл. 4, с. 165-179; 303-321		
Компьютерное тестирование	ЭУМД, осн. лит. 2, с. 49-118; ЭУМД, доп. лит. 3, с. 53-134; ЭУМД, осн. лит. 4, с. 4-43; ЭУМД, доп. лит. 6., с. 19-33; 51-63 ЭУМД, осн. лит. 1., гл. 4, с. 165-179; 303-321	1	0,75
Подготовка к зачёту	ЭУМД, осн. лит. 2, с. 49-118; ЭУМД, доп. лит. 3, с. 53-134; ЭУМД, осн. лит. 4, с. 4-43; ЭУМД, доп. лит. 6., с. 19-33; 51-63 ЭУМД, осн. лит. 1., гл. 4, с. 165-179; 303-321	1	7
Компьютерное тестирование	ЭУМД, осн. лит. 2, с. 49-118; ЭУМД, доп. лит. 3, с. 53-134; ЭУМД, осн. лит. 4, с. 4-43; ЭУМД, доп. лит. 6., с. 19-33; 51-63 ЭУМД, осн. лит. 1., гл. 4, с. 165-179; 303-321	2	0,75

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

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

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается 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. Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины, определённому РПД и составляет по теме 1- 12 заданий. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. 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	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> <p>Невыполненное ДУТЗ = 0.</p>		
2	1	Текущий	Выполнение	30	15	В первом семестре на 8 и 9-м учебном	зачет

		контроль	контрольных нормативов по ОФП		<p>занятия 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</p> <p>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</p> <p>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</p>		
3	1	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий (МПЗ)	3,75	10	<p>На учебных занятиях №1 и № 28 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</p>	зачет

					<p>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 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</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>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 до 5 баллов.</p> <p>По темам 1,4</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 упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый</p>	зачет

					<p>(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> <p>По теме 5:</p> <p>5 баллов – высокая индивидуальная физическая подготовленность, технические элементы спортивных игр выполнены на высоком уровне,</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>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>		
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 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> <p>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;</p> <p>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;</p>	зачет

					<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 программный материал образовательной программы;</p> <p>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку</p>	
--	--	--	--	--	--	--



					<p>для повышения своей физической и функциональной подготовленности;</p> <p>3.Методические ошибки трактовок 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 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 %</p> <p>+15 % за участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта;</p> <p>+10 % за участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в</p>	зачет

					<p>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).</p>	
8	1	Промежуточная аттестация	Зачёт	-	<p>5</p> <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"> <li>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;</li> <li>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;</li> <li>3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</li> <li>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт»;</li> <li>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</li> </ol> <p>4 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;</li> <li>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;</li> <li>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;</li> <li>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;</li> <li>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.</li> </ol> <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> <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	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам РПД 3,5	22,5	<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. Количество ДУТЗ соответствует объёму изучаемой темы РПД № 3 - 10 заданий и темы № 5 - 2 задания. Каждое выполненное ДУТЗ по теме №3 оценивается от 1 до 5 баллов. 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</p>	зачет
---	---	------------------	--	------	--	-------

					<p>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-</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						<p>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>	
10	2	Текущий контроль	<p>Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам РПД № 1,4,5</p>	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.</p> <p>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:</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</p>	зачет

					<p>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 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</p>
--	--	--	--	--	---

					<p>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 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</p>	зачет



					<p>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 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</p>
--	--	--	--	--	--

						самоконтроля. 3.Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по физической культуре и спорту; Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Методический практикум", и составляет во 2-м семестре – 2 задания.	
12	2	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	30	15	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 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
13	2	Текущий контроль	Краткий опрос по темам 5, 6,7,8 лекционного	7,5	20	Во 2-м семестре проводится лекционный курс по темам 5,6,7,7. По окончании каждой лекции проводится	зачет

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

					<p>образовательной программы; 5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.</p> <p>2 балла - 1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы; 2. Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности; 3. Методические ошибки трактовки основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</p> <p>1 балл - 1. Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок; 2. Отсутствуют формулировки определений, понятий. 3. Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке; 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 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
15	2	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных 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</p>	зачет

					<p>представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %</p> <p>+15 % за участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта;</p> <p>+10 % за участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд факультета по видам спорта;</p> <p>+8 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак;</p> <p>+6 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак;</p> <p>+5 % за участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения (факультета).</p>	
16	2	Промежуточная аттестация	Зачёт	-	<p>5</p> <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"> <li>1. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;</li> <li>2. Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;</li> <li>3. Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</li> <li>4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт»;</li> <li>5. Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</li> </ol> <p>4 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;</li> <li>2. Знание основ тренировки и</li> </ol>	зачет

					<p>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</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						<p>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> <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</p>	зачет

					<p>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</p>
--	--	--	--	--	---



					<p>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 &lt; 1600; &lt; 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 &lt; 2100; &lt; 1950 2 2100-2200; 1950-2100 3 2200-2500; 2100-2400 4 2500-2750; 2400-2600 5 2750-3000; 2600-2800</p>	зачет
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. 5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки в физическом воспитании и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической</p>	зачет

					<p>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 физическом воспитании и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;</p> <p>5. Недостаточная практическая</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>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 объёму разделов дисциплины, определённому 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>	зачет

					<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  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;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>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	<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</p>	зачет

						задание начисляется 1 балл. За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов.	
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 - 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	зачет

					<p>в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</p> <p>4 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;</li> <li>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;</li> <li>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;</li> <li>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;</li> <li>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.</li> </ol> <p>3 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;</li> <li>2.Нет дополнений к изученному материалу;</li> <li>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</li> <li>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;</li> <li>5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.</li> </ol> <p>2 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;</li> <li>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;</li> <li>3.Методические ошибки трактовки основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</li> </ol>	
--	--	--	--	--	---	--

						<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 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</p>	зачет



					<p>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-практических заданий (МПЗ)	1,875	5	<p>На учебном занятии №99 студентам предлагается выполнить одно 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</p>	зачет

					<p>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 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,</p>
--	--	--	--	--	---

					<p>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> <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</p>	зачет

					<p>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 - 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</p>
--	--	--	--	--	---

					<p>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 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 &lt; 1600; &lt; 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</p>	зачет

						лет 1 < 2100; < 1950 2 2100-2200; 1950-2100 3 2200-2500; 2100-2400 4 2500-2750; 2400-2600 5 2750-3000; 2600-2800	
28	4	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время. Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл. За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов.	зачет
29	4	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
30	4	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.	зачет

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

					<p>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-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам РПД 1,5	30	40	<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– 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</p>	зачет



					<p>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. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма. 0 баллов - задание не выполнено. По теме 5: 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>		
32	5	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по плаванию	30	5	<p>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)</p>	зачет

						<p>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</p>	
33	5	Текущий контроль	<p>Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ) по темам РПД 4,5</p>	30	40	<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.  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 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;  3 балла - объём и интенсивность</p>	зачет

					<p>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 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 возможная величина бонус- рейтинга</p> <p>+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;</p>	зачет

						+5 % за участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения (факультета).	
36	5	Промежуточная 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"> <li>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;</li> <li>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;</li> <li>3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</li> <li>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт»;</li> <li>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</li> </ol> <p>4 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;</li> <li>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;</li> <li>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;</li> <li>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;</li> <li>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.</li> </ol> <p>3 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;</li> <li>2.Нет дополнений к изученному материалу;</li> <li>3.Недостаточно полны знания и</li> </ol>	зачет

					<p>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>
--	--	--	--	--	---

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
------------------------------	----------------------	---------------------







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

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

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Максименко, И. Г. Профессионально-спортивное совершенствование (лёгкая атлетика) : учебно-методическое пособие / И. Г. Максименко. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2021. — 451 с. — ISBN 978-5-6042410-1-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/198683">https://e.lanbook.com/book/198683</a> Объем 40, [2] с. : ил. + электрон. версия
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Кизько, А. П. Физическая культура : лыжные гонки : учебное пособие / А. П. Кизько, В. В. Бородин. — Новосибирск : НГТУ, 2015. — 124 с. — ISBN 978-57782-2801-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/118475">https://e.lanbook.com/book/118475</a>
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	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. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/112017">https://e.lanbook.com/book/112017</a>
4	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Березуцкая, А. Ю. Обучение плаванию в неспециализированном вузе : учебное пособие / А. Ю. Березуцкая. — Дубна : Государственный университет «Дубна», 2021. — 51 с. — ISBN 978-5-89847-622-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/196890">https://e.lanbook.com/book/196890</a>
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / А. С. Королев, Л. Н. Акулова, О. Г. Барышникова [и др.] ; научный редактор А. Н. Махинин. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 276 с. — ISBN 978-5-00044-881-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/253403">https://e.lanbook.com/book/253403</a>
6	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/284144">https://e.lanbook.com/book/284144</a>
7	Методические пособия для	Учебно-методические	Методические указания по дисциплине "Физическая культура и спорт" для направления 01.03.02 Прикладная

самостоятельной работы студента	материалы кафедры	математика и информатика <a href="https://www.susu.ru/ru/f/istis/kafedry/kafedra-fizicheskoe-vospitanie-i-zdorove">https://www.susu.ru/ru/f/istis/kafedry/kafedra-fizicheskoe-vospitanie-i-zdorove</a>
---------------------------------	-------------------	---

Перечень используемого программного обеспечения:

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

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

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	305 (ДС)	Динамометр, спирометр, рулетка и др.
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Беговые дорожки, секундомер.
Зачет, диф. зачет	101 (ДС)	Портал "Электронный ЮУрГУ" ( <a href="https://edu.susu.ru">https://edu.susu.ru</a> )
Лекции	101 (6)	Оборудование для проведения мультимедийных презентаций
Пересдача	101 (ДС)	Портал "Электронный ЮУрГУ" ( <a href="https://edu.susu.ru">https://edu.susu.ru</a> )
Практические занятия и семинары	05 (УСК)	Портал "Электронный ЮУрГУ" ( <a href="https://edu.susu.ru">https://edu.susu.ru</a> )
Самостоятельная работа студента	305 (ДС)	Портал "Электронный ЮУрГУ" ( <a href="https://edu.susu.ru">https://edu.susu.ru</a> )
Практические занятия и семинары	101 (ДС)	Лыжный инвентарь, секундомер
Практические занятия и семинары	1 Баскетбол. зал (ДС)	Залы по видам спорта, тренажёры, мячи, ракетки