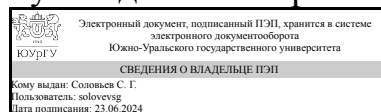


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



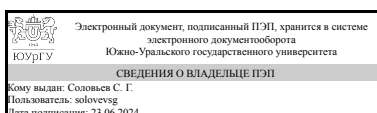
С. Г. Соловьев

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** 1.Ф.11.00 Физическая культура и спорт  
**для направления** 40.03.01 Юриспруденция  
**уровень** Бакалавриат  
**форма обучения** очная  
**кафедра-разработчик** Социально-гуманитарные и правовые дисциплины

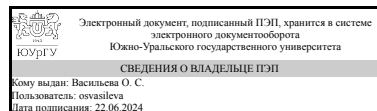
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утверждённым приказом Минобрнауки от 13.08.2020 № 1011

Зав.кафедрой разработчика,  
д.юрид.н., проф.



С. Г. Соловьев

Разработчик программы,  
к.пед.н., доцент



О. С. Васильева

## 1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины Физическая культура и спорт является формирование физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Задачи освоения дисциплины: \* понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; \* формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; \* овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; \* приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; \* подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; \* создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания и включает в себя следующие обязательные разделы: практический, контрольный. Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): гимнастика (упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности), лёгкая атлетика (отдельные виды), спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол), подвижные игры (современные, игры народов мира), фитнес и состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности и учебно-тренировочного процесса, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности. 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	Знает: основы физической культуры и здорового

физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	образа жизни Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности
--	---

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

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

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

Нет

### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч., 305,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	68	68	68	68	56
<i>Аудиторные занятия:</i>	304	64	64	64	64	48
Лекции (Л)	16	0	0	0	0	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	288	64	64	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	22,75	3,75	3,75	3,75	3,75	7,75
Подготовка к беседе по технике безопасности раздел Подвижные игры	1,75	0	1,75	0	0	0
Подготовка к беседе по технике безопасности раздел Спортивные игры	1,75	0	0	1,75	0	0
Подготовка к тестированию Гимнастика	1	0	0	0	1	0
Подготовка к зачету	7	1	1	1	1	3
Подготовка к беседе по технике безопасности раздел Фитнес	1,75	0	0	0	0	1,75
Подготовка к тестированию Единоборства	3	0	0	0	0	3
Подготовка к беседе по технике безопасности раздел Легкая атлетика	1,75	1,75	0	0	0	0
Подготовка к тестированию Баскетбол	1	0	0	1	0	0
Подготовка к тестированию Подвижные и Спортивные игры	1	0	1	0	0	0
Подготовка к тестированию Легкая атлетика	1	1	0	0	0	0
Подготовка к беседе по технике безопасности раздел	1,75	0	0	0	1,75	0

Гимнастика						
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	Теория Физической культуры и спорта	16	16	0	0
2	Лёгкая атлетика	82	0	82	0
3	Подвижные игры	54	0	54	0
4	Спортивные игры	62	0	62	0
5	Гимнастика	34	0	34	0
6	Фитнес	46	0	46	0
7	Контрольный раздел	10	0	10	0

### 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Здоровье и здоровый образ жизни	2
2	1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	2
3	1	Методические основы физического воспитания	2
4	1	Физиологические системы обеспечивающие реализацию двигательной активности	2
5	1	Факторы развития двигательных способностей человека	2
6	1	Выбор вида двигательной активности для занятий по физическому воспитанию	2
7	1	Самоконтроль	2
8	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	2

### 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	2	Лёгкая атлетика. Характеристика и содержание дисциплины "Легкая атлетика". Общая физическая подготовка	2
2-3	2	Лёгкая атлетика, Общая физическая подготовка	4
4-5	2	Лёгкая атлетика. Общая физическая и специальная подготовка	4
6-7	2	Лёгкая атлетика. Спортивная и оздоровительная ходьба. Гигиена спортсмена и закаливание.	4
8-9	2	Легкая атлетика. Основы техники легкоатлетических прыжков, техника безопасности	4
10-11	2	Лёгкая атлетика. Основы техники легкоатлетических метаний. Метание малого меча	4
12-13	2	Легкая атлетика. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Бег на короткие дистанции.	4
14-15	2	Легкая атлетика. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и	4

		ходьбы. Кроссовая подготовка. Бег на выносливость	
16-17	2	Лёгкая атлетика. Виды лёгкой атлетики. Способности в лёгкой атлетике. Способы развития двигательных умений и навыков в легкоатлетических упражнениях.	4
18-19	2	Легкая атлетика. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега.	4
20-21	2	Легкая атлетика. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег с препятствием. Прыжки в длину и в высоту.	4
22-23	2	Легкая атлетика. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Основы техники метаний. Метание мяча, гранаты	4
24-25	2	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	4
26-27	2	Легкая атлетика. Контрольные упражнения. Бег 60м,100м,челночный бег 3*10м,прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине.	4
28-29	2	Легкая атлетика. Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук и ног.	4
30-31	2	Легкая атлетика. Закрепление основ физической подготовки	4
32-33	2	Легкая атлетика. Закрепление обще физической и специальной подготовки.	4
34-35	2	Легкая атлетика. Закрепление основ двигательных действий в прыжковых видах	4
36-37	2	Легкая атлетика. Закрепление основ двигательных действий в метаниях снарядов	4
38	2	Легкая атлетика. Оздоровительный бег и бег по пересеченной местности.	2
39	2	Легкая атлетика. Прыжковые виды, основы и профилактика травматизма.	2
40	2	Лёгкая атлетика. Программы оздоровительной направленности	2
41	2	Лёгкая атлетика. Соревновательный момент.	2
42	3	Подвижные игры. Знакомство с подвижными играми, разнообразие, виды. Народные игры своей местности. Игры Народов разных национальностей.	2
43-44	3	Подвижные игры. Игры способствующие объединению, укреплению и развитию коммуникационных способностей студентов.	4
45-46	3	Подвижные игры. Знакомство с правилами игры в лапту. Пробные игры в лапту. Техника безопасности при игре.	4
47-48	3	Подвижные игры. Игра в лапту. Развитие скоростных и координационных способностей.	4
49-50	3	Подвижные игры. Закрепление знаний игры в лапту	4
51-52	3	Подвижные игры. Развитие тактических и технических способностей через подвижные игры. Развитие координационных способностей через подвижные игры.	4
53-54	3	Подвижные игры. Развитие скоростных способностей через подвижные игры. Развитие силовых способностей через подвижные игры.	4
55-56	3	Подвижные игры. Развитие выносливости через подвижные игры. Развитие обще физической подготовленности через подвижные игры. Развитие специальной физической подготовленности через подвижные игры.	4
57-58	3	Подвижные игры. Развитие способностей командообразования, взаимодействия и взаимопомощи через подвижные игры. Соревнования с элементами спринтерского бега. Соревнования с элементами прыжков в высоту и длину.	4
59-60	3	Подвижные игры. Развитие скоростных способностей через комбинированные эстафеты. Развитие координационных способностей через комбинированные эстафеты. Комбинированные эстафеты как способ развития общей и специальной физической подготовленности.	4

61	3	Подвижные игры. Комбинированные эстафеты как способ развития общей и специальной физической подготовленности.	2
62-63	3	Подвижные игры. Эстафеты проводимые на беговой дорожке, эстафеты с препятствиями	4
64-65	3	Подвижные игры. Игры на развитие силовых способностей с помощью метания снарядов.	4
66	3	Подвижные игры. Игры Квесты с заданиями из различных видов спорта	2
67	3	Подвижные игры. Игры способствующие долголетию, игры в разных возрастных группах.	2
68	3	Подвижные игры. Психологическая разгрузка во время игры. Виды игр.	2
69	4	Спортивные игры. Волейбол. Содержание игры волейбол и ее характеристика как средства физического воспитания. Возникновение и развитие волейбола. ОФП	2
70	4	Спортивные игры. Волейбол. Классификация техники игры в волейболе. Техническая подготовка волейболистов Развитие основных качеств волейболистов.	2
71	4	Спортивные игры. Волейбол. Техническая подготовка волейболистов. Развитие основных качеств волейболистов. ОФП и СФП	2
72	4	Спортивные игры. Волейбол. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2
73	4	Спортивные игры. Волейбол. Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	2
74-75	4	Спортивные игры. Волейбол. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	4
76-77	4	Спортивные игры. Волейбол. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	4
78	4	Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2
79	4	Спортивные игры. Волейбол. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Развитие скоростно-силовой выносливости.	2
80-81	4	Спортивные игры. Волейбол. Прием снизу двумя руками.	4
82-83	4	Спортивные игры. Волейбол. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх	4
84-85	4	Спортивные игры. Волейбол. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	4
86	4	Спортивные игры. Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2
87	4	Спортивные игры. Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2
88	4	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2
89	4	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий	2

		удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	
90-91	4	Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	4
92-93	4	Спортивные игры. Волейбол. Закрепление техники. Верхние и нижние передачи. Блок при ударе. Нападающий удар. Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	4
94-95	4	Спортивные игры. Волейбол. Подача. Техники приема мяча. Игра. Групповые действия: взаимодействие игроков.	4
96	4	Спортивные игры. Футбол. Мини футбол. Правила. Техника безопасности. Терминология футбола. Стойки и перемещения футболиста. ОФП и СФП	2
97	4	Спортивные игры. Футбол. Мини футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по воротам. Игра вратаря.	2
98	4	Спортивные игры. Футбол. Мини футбол. Комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	2
99	4	Спортивные игры. Гандбол. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с гандболом. Правила игры. Изучение и анализ техники и тактики игры. Гандбол. Технические и тактические азы. Игра на практике.	2
100-101	5	Гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Правила. Техника безопасности. Координация движения и способы ее развития. Гибкость и способы ее развития. Виды упражнений на гибкость.	4
102-103	5	Гимнастика. Снаряды для гимнастики. Техника выполнения упражнений с некоторыми из снарядов. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике. Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах). Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Воспроизведение заданной игровой позы.	4
104-105	5	Гимнастика. Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д. Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам. Упражнения на формирование осанки. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.	4
106-107	5	Гимнастика. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. Упоры (присев, лежа, согнувшись). Седы (на пятках, углом). Наклоны туловища, выпады в стороны и вперед. Полушпагат, шпагат. Развитие подвижности в плечевых суставах.	4
108-109	5	Гимнастика. Развитие подвижности в плечевых суставах. Развитие гибкости позвоночника. Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости. Развитие гибкости позвоночника. Тестовые упражнения по оценке гибкости.	4
110-111	5	Гимнастика. Упражнения на равновесие. Упражнения на координацию движения. Упражнения на проверку осанки. Ходьба с заданной осанкой. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.	4
112-113	5	Гимнастика. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. Вращательные упражнения. Группировка. Стойка на лопатках («Березка»). Страховка. Упражнения гимнастики направленные на развития координационных способностей	4

		(ловкости). Изучение упражнений направленных на развитие силовых способностей. Изучение упражнений направленных на развитие скоростных способностей.	
114-115	5	Гимнастика. Изучение упражнений направленных на развитие скоростных способностей. Изучение упражнений направленных на развитие выносливости. Игры с вариантами гимнастических упражнений для развития физических способностей.	4
116	5	Гимнастика. Оздоровительная направленность гимнастики. Элементы акробатики. Развитие ловкости. Игры. Гимнастические силовые упражнения. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	2
117-118	6	Фитнес. Пилатес. Концентрация. Дыхание. Контроль. Центрирование. Плавность движений. Точность. Воображение. Интуиция. Координация. Фитнес. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания. Основы обучения оздоровительным видам аэробики. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.	4
119-120	6	Фитнес. Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес. Принципы и методики построения оздоровительных программ. Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом. Базовый уровень фитнес программ.	4
121-122	6	Фитнес. Силовой фитнес. Исходные положения, принятые в силовом фитнесе. Комплексные упражнения.	4
123-124	6	Фитнес. Силовой фитнес. Калланетик. Рекомендации. Противопоказания. Особенности. Формат урока. Техника безопасности. Примерный комплекс упражнений для силового анаэробного занятия.	4
125-126	6	Фитнес. Интервальная и круговая тренировка. Работа с утяжелителями, их виды. Работа с тренажерами, контроль веса. Упражнения на разные группы мышц.	4
127-128	6	Фитнес. Упражнения для ног, ягодиц. Упражнения с собственным весом и с отягощением. Гантели.	4
129	6	Фитнес. Статические и динамические упражнения. Упражнения со штангой.	2
130	6	Фитнес. Силовой фитнес. Упражнения силовой направленности. Упражнения на пресс, спину.	2
131	6	Фитнес. Силовой фитнес. Использование круговой тренировки в занятиях .	2
132-133	6	Фитнес. Разновидности видов	4
134-135	6	Фитнес. Работа для женщин	4
136-137	6	Фитнес. Фитнес для мужчин	4
138-139	6	Фитнес. Для всех возрастов.	4
140	7	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в легкоатлетических упражнениях.	2
141	7	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в гимнастических упражнениях.	2
142	7	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в подвижных играх.	2
143	7	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в спортивных играх.	2
144	7	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в фитнесе.	2



### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к беседе по технике безопасности раздел Подвижные игры	ЭУМД осн. лит. 3	2	1,75
Подготовка к беседе по технике безопасности раздел Спортивные игры	ЭУМД осн. лит. 12,; доп. лит. 8	3	1,75
Подготовка к тестированию Гимнастика	ЭУМД осн. лит. 7	4	1
Подготовка к зачету	ЭУМД, осн. лит. - 3,6, 7, 10, 11,12, 13, 14, 15; доп. лит. - 2, 4, 8; метод. пособ. 1, 5, 9.	4	1
Подготовка к беседе по технике безопасности раздел Фитнес	ЭУМД, осн. лит. - 6.	5	1,75
Подготовка к тестированию Единоборства	ЭУМД осн. лит. 16	5	3
Подготовка к беседе по технике безопасности раздел Легкая атлетика	ЭУМД, осн. лит. - 11,13, 14,15.	1	1,75
Подготовка к тестированию Баскетбол	ЭУМД осн. лит. 12,; доп. лит. 8	3	1
Подготовка к зачету	ЭУМД, осн. лит. - 3,6, 7, 10, 11,12, 13, 14; доп. лит. - 2, 4, 8; метод. пособ. 1, 5, 9.	5	3
Подготовка к тестированию Подвижные и Спортивные игры	ЭУМД осн. лит. 3,12,; доп. лит. 8	2	1
Подготовка к зачету	ЭУМД, осн. лит. - 3,6, 7, 10, 11,12, 13, 14, 16; доп. лит. - 2, 4, 8; метод. пособ. 1, 5, 9.	3	1
Подготовка к тестированию Легкая атлетика	ЭУМД, осн. лит. - 11,13, 14, 15.	1	1
Подготовка к зачету	ЭУМД, осн. лит. - 3,6, 7, 10, 11,12, 13, 14, 15; доп. лит. - 2, 4, 8; метод. пособ. 1, 5, 9.	1	1
Подготовка к беседе по технике безопасности раздел Гимнастика	ЭУМД осн. лит. 7	4	1,75
Подготовка к зачету	ЭУМД, осн. лит. - 3,6, 7, 10, 11,12, 13, 14; доп. лит. - 2, 4, 8; метод. пособ. 1, 5, 9.	2	1

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

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

#### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-мestr	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи-тыва-ется
------	----------	--------------	-----------------------------------	-----	------------	---------------------------	---------------

							в ПА
1	1	Текущий контроль	Посещаемость	0,7	10	Посещение не менее 90% учебных занятий, контроль осуществляется в течение текущего семестра. Выполнение требований по посещению занятий на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
2	1	Текущий контроль	Мед. справка	0,4	5	Выполнение требований по предоставлению в срок до начала занятий или на первое занятие мед. справки оценивается в 5 баллов. Не посещение занятия по причине отсутствия справки расценивается как прогул. Предоставление справки со сдвигом в одну неделю - это смещение балла на 1 единицу. Не выполнение нормативов в течении 5 недель от начала занятий - 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5	зачет
3	1	Текущий контроль	Техника безопасности	0,2	6	Собеседование по технике безопасности осуществляется на втором семинарском занятии, которое посвящено изучению предстоящих тем текущего семестра. Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос -10 минут. Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6.	зачет
4	1	Текущий контроль	Бег 30 м.	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
5	1	Текущий контроль	Челночный бег 3 x 10 м	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
6	1	Текущий контроль	Подтягивание	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
7	1	Текущий контроль	Бег 3000 м./2000 м.	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
8	1	Текущий	Метание гранаты	0,2	10	Выполнение требований по нормативу	зачет

		контроль	700 г/500 г			на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	
9	1	Бонус	Соревнования и ГТО	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга - 15 %. За призовые места в соревнованиях международного уровня 10 баллов. За участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня – 15%, за участие в соревнованиях российского уровня – 15%, призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО – 10% , за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО - 5 %, за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО - 3 %.	зачет
10	1	Промежуточная аттестация	Зачет	-	15	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижении 60 % рейтинга обучающийся получает зачет. Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Выполнение основных требований к зачету ( прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.	зачет
11	2	Текущий контроль	Посещаемость	0,7	10	Посещение не менее 90% учебных занятий, контроль осуществляется в течение текущего семестра. Выполнение	зачет

						требований по посещению занятий на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	
12	2	Текущий контроль	Техника безопасности	0,2	6	Собеседование по технике безопасности осуществляется на втором семинарском занятии, которое посвящено изучению предстоящих тем текущего семестра. Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос -10 минут. Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6.	зачет
13	2	Текущий контроль	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
14	2	Текущий контроль	Прыжок в длину с места	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
15	2	Текущий контроль	Поднимание туловища из положения лежа на спине	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
16	2	Текущий контроль	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
17	2	Бонус	Соревнования и ГТО	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга - 15 %. За призовые места в соревнованиях международного уровня 10 баллов. За участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня – 15%, за участие в соревнованиях российского уровня – 15%, призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО – 10% , за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО - 5 %, за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО - 3 %.	зачет

18	2	Промежуточная аттестация	Зачет	-	15	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижении 60 % рейтинга обучающийся получает зачет. Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.	зачет
19	3	Текущий контроль	Посещаемость	0,7	10	Посещение не менее 90% учебных занятий, контроль осуществляется в течение текущего семестра. Выполнение требований по посещению занятий на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
20	3	Текущий контроль	Мед. справка	0,4	5	Выполнение требований по предоставлению в срок до начала занятий или на первое занятие мед. справки оценивается в 5 баллов. Не посещение занятия по причине отсутствия справки расценивается как прогул. Предоставление справки со сдвигом в одну неделю - это смещение балла на 1 единицу. Не выполнение нормативов в течении 5 недель от начала занятий - 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5	зачет
21	3	Текущий контроль	Техника безопасности	0,2	6	Собеседование по технике безопасности осуществляется на втором семинарском занятии, которое посвящено изучению предстоящих тем текущего семестра.	зачет

						Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос -10 минут. Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6.	
22	3	Текущий контроль	Броски мячей, различными способами	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
23	3	Текущий контроль	Штрафные броски в Баскетболе	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
24	3	Текущий контроль	Верхняя передача в Волейболе	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
25	3	Текущий контроль	Нижняя передача мяча в Волейболе	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
26	3	Текущий контроль	Подача в Волейболе	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
27	3	Текущий контроль	Удержание на перекладине	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
28	3	Текущий контроль	Планка	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
29	3	Бонус	Соревнования и ГТО	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга - 15 %. За призовые места в соревнованиях международного уровня 10 баллов. За участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня – 15%, за участие в соревнованиях российского уровня –	зачет

						15%, призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО – 10% , за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО - 5 %, за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО - 3 %.	
30	3	Промежуточная аттестация	Зачет	-	15	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижении 60 % рейтинга обучающийся получает зачет. Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Выполнение основных требований к зачету ( прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.	зачет
31	4	Текущий контроль	Посещаемость	0,7	10	Посещение не менее 90% учебных занятий, контроль осуществляется в течение текущего семестра. Выполнение требований по посещению занятий на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
32	4	Текущий контроль	Техника безопасности	0,2	6	Собеседование по технике безопасности осуществляется на втором семинарском занятии, которое посвящено изучению предстоящих тем текущего семестра. Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос -10 минут. Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу.	зачет

						Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6.	
33	4	Текущий контроль	Стульчик	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
34	4	Текущий контроль	Мостик	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
35	4	Текущий контроль	Подвижность суставов тазобедренного сустава	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
36	4	Текущий контроль	Подвижность суставов рук	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
37	4	Текущий контроль	Замок	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
38	4	Бонус	Соревнования и ГТО	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга - 15 %. За призовые места в соревнованиях международного уровня 10 баллов. За участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня – 15%, за участие в соревнованиях российского уровня – 15%, призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО – 10% , за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО - 5 %, за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО - 3 %.	зачет
39	4	Промежуточная аттестация	Зачет	-	15	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижении 60 % рейтинга обучающийся получает зачет. Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации	зачет



						(зачет) для улучшения своего рейтинга. Выполнение основных требований к зачету ( прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.	
40	5	Текущий контроль	Посещаемость	0,7	10	Посещение не менее 90% учебных занятий, контроль осуществляется в течение текущего семестра. Выполнение требований по посещению занятий на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
41	5	Текущий контроль	Мед. справка	0,4	5	Выполнение требований по предоставлению в срок до начала занятий или на первое занятие мед. справки оценивается в 5 баллов. Не посещение занятия по причине отсутствия справки расценивается как прогул. Предоставление справки со сдвигом в одну неделю - это смещение балла на 1 единицу. Не выполнение нормативов в течении 5 недель от начала занятий - 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5	зачет
42	5	Текущий контроль	Техника безопасности	0,2	6	Собеседование по технике безопасности осуществляется на втором семинарском занятии, которое посвящено изучению предстоящих тем текущего семестра. Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос -10 минут. Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6.	зачет
43	5	Текущий	В виде	0,2	10	Выполнение требований по нормативу	зачет

		контроль	поднимание ног до касания перекладины			на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	
44	5	Текущий контроль	Рывок штанги (грифа)	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
45	5	Текущий контроль	Присед	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
46	5	Текущий контроль	Жим лёжа	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
47	5	Текущий контроль	Жим вверх	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
48	5	Текущий контроль	Становая тяга	0,2	10	Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.	зачет
49	5	Бонус	Соревнования и ГТО	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга - 15 %. За призовые места в соревнованиях международного уровня 10 баллов. За участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня – 15%, за участие в соревнованиях российского уровня – 15%, призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО – 10% , за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО - 5 %, за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО - 3 %.	зачет
50	5	Промежуточная аттестация	Зачет	-	15	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижения 60 % рейтинга обучающийся получает зачет. Студент вправе пройти контрольное мероприятие	зачет

						в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Выполнение основных требований к зачету ( прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.	
51	1	Текущий контроль	Тест Легкая Атлетика	0,2	20	Правильный ответ на вопрос 1 балл.	зачет
52	3	Текущий контроль	Тест Баскетбол	0,2	30	Правильный ответ на вопрос 1 балл.	зачет
53	4	Текущий контроль	Тест Гимнастика	0,2	20	Правильный ответ на вопрос 1 балл.	зачет
54	5	Текущий контроль	Тест Единоборства	0,2	20	Правильный ответ на вопрос 1 балл.	зачет

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Зачет проводится в соответствии с расписанием. Выполнение основных требований к зачету ( прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего	В соответствии с пп. 2.5, 2.6

	<p>рейтинга. Зачет проводится в соответствии с расписанием. Выполнение основных требований к зачету ( прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.</p>	Положения
зачет	<p>Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Зачет проводится в соответствии с расписанием. Выполнение основных требований к зачету ( прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.</p>	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	<p>Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Зачет проводится в соответствии с расписанием. Выполнение основных требований к зачету ( прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.</p>	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	<p>Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Зачет проводится в соответствии с расписанием. Выполнение основных требований к зачету ( прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.</p>	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15.	
--	--	--

### 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ																																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34				
УК-7	Знает: основы физической культуры и здорового образа жизни			+							+																												
УК-7	Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности										++																												

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

Не предусмотрена

#### б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

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

Не предусмотрены

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

1. Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2018. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/118598> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Основы физической реабилитации : учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Фёдорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; под редакцией А. Н. Налобиной. — Омск : СибГУФК, 2017. — 328 с. — ISBN 978-5-91930-078-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/107602> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

1. Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2018. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/118598> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Основы физической реабилитации : учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Фёдорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; под редакцией А. Н. Налобиной. — Омск : СибГУФК, 2017. — 328 с. — ISBN 978-5-91930-078-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107602> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Методические пособия для преподавателя	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2016. — 353 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/85989">http://e.lanbook.com/book/85989</a>
2	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Лагутина, М. Д. Олимпизм, олимпийское движение и олимпийские игры : учебное пособие / М. Д. Лагутина. — Омск : СибГУФК, 2019. — 280 с. — ISBN 978-5-91930-125-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/142485">https://e.lanbook.com/book/142485</a> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Подвижные игры : учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. — Омск : СибГУФК, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-91930-122-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/142491">https://e.lanbook.com/book/142491</a> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / О. Ю. Ангелова, В. С. Новикова, С. В. Соколовская, О. Р. Чепьюк. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 100 с. — ISBN 978-5-8114-5013-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/147330">https://e.lanbook.com/book/147330</a> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5	Методические	Электронно-	Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка :

	пособия для самостоятельной работы студента	библиотечная система издательства Лань	учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2018. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/118598">https://e.lanbook.com/book/118598</a> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В. Криживецкая. — Омск : СибГУФК, 2018. — 120 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/142481">https://e.lanbook.com/book/142481</a> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : СибГУФК, 2017. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко. — Омск : СибГУФК, 2017. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/107598">https://e.lanbook.com/book/107598</a> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
9	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Основы физической реабилитации : учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Фёдорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; под редакцией А. Н. Налобиной. — Омск : СибГУФК, 2017. — 328 с. — ISBN 978-5-91930-078-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/107602">https://e.lanbook.com/book/107602</a> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол : учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. — Новосибирск : НГТУ, 2017. — 51 с. — ISBN 978-5-7782-3332-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/118473">https://e.lanbook.com/book/118473</a> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
11	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс : учебное пособие / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько. — Новосибирск : НГТУ, 2016. — 128 с. — ISBN 978-5-7782-2984-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/118472">https://e.lanbook.com/book/118472</a> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
12	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства	Мишенькина, В. Ф. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. — Омск : СибГУФК, 2014. —

		Лань	136 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/107586">https://e.lanbook.com/book/107586</a> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей
13	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Мандриков, В. Б. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт» : учебное пособие / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. — Волгоград : ВолгГМУ, 2019. — 288 с. — ISBN 978-5-9652-0552-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/141138">https://e.lanbook.com/book/141138</a> (дата обращения: 11.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
14	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / составители Е. М. Ревенко [и др.]. — 2-е изд., перераб. — Омск : СиБАДИ, 2019. — 181 с. — ISBN 978-5-00113-129-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/149520">https://e.lanbook.com/book/149520</a> (дата обращения: 11.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
15	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Кравчук, В. И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / В. И. Кравчук. — Челябинск : ЧГИК, 2013. — 183 с. — ISBN 978-5-94839-402-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/177732">https://e.lanbook.com/book/177732</a> (дата обращения: 11.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
16	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Отечественные и зарубежные виды единоборств : учебно-методическое пособие / составитель С. Б. Петрыгин. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2017. — 172 с. — ISBN 978-5-906987-01-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/164522">https://e.lanbook.com/book/164522</a> (дата обращения: 11.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### Перечень используемого программного обеспечения:

##### 1. Microsoft-Windows(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	207 (3)	Велотренажер – 1 шт.



<p>Практические занятия и семинары</p>	<p>124 (3)</p>	<p>Гак машина – 1 шт. Гантельный ряд 12-50 кг – 1 шт. Голень сидя – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Диски обрезиненные – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Жим ногами углом 45 градусов – 1 шт. Комбинированный станок – 1 шт. Машина Смита – 1 шт. Рамка для приседания – 1 шт. Рычажная тяга – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для жима сидя – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима под углом вверх – 1 шт. Скамейка для пресса регулируемая – 1 шт. Скамейка для приседания – 1 шт. Скамейка регулируемая – 2 шт. Скамейка Скотта – 1 шт. Станок для разгибания спины – 1 шт. Стойка под грифы – 1 шт. Стойка под диски – 1 шт. Стойка с набором гантелей – 1 шт. Т-образная тяга – 1 шт. Тренажер для мышц груди и задних дельт – 1 шт.</p>
<p>Практические занятия и семинары</p>	<p>116 (3)</p>	<p>Ворота с сеткой передвижные металлические (футбол) Стойки мобильные (баскетбол) – 2 шт. Стойки передвижные без крепления к полу (волейбол) – 2 шт. Табло универсальное (баскетбол, футбол, волейбол) Сетка разделительная (волейбол)</p>
<p>Практические занятия и семинары</p>	<p>204 (3)</p>	<p>Бицепс-машина – 1 шт. Блок для мышц спины (верхняя тяга) – 2 шт. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 2 шт. Блочная рамка – 1 шт. Блочная рамка одинарная – 1 шт. Голень-машина сидя – 1 шт. Голень-машина стоя – 1 шт. Грудь-машина – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Комбинированный станок с разгрузением – 2 шт. Рычажная тяга сидя – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Твистер машина – 1 шт. Тренажер для кистей рук – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-разгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-сгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц брюшного пресса – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Тренажер для ягодичных, приводящих и отводящих мышц бедра стоя – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Трицепс машина (французский жим) – 1 шт.</p>