Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 01.10.2026 10:41:51
Уникальный программный ключ:
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дисциплины составлена на основе единых подходов к структуре и содержанию программ высшего педагогического образования («Ядро высшего педагогического образования»)

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О.03.05	Физическая культура и спорт

Код направления подготовки	44.03.05	
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)	
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Биология. Экология Технология. Дополнительное образование (техническое и художественно-эстетическое) Физика. Дополнительное образование (информатика и робототехника) Биология. Химия Экономика. География География. Биология Дошкольное образование. Иностранный язык Дошкольное образование. Управление дошкольным образованием Английский язык. Иностранный язык Французский язык. Английский язык Немецкий язык. Английский язык История. Английский язык	История. Обществознание История. Право Начальное образование. Английский язык Начальное образование. Дошкольное образование Начальное образование. Управление начальным образованием Физика. Математика Математика. Информатика Информатика. Иностранный язык Русский язык. Литература
Уровень образования	бакалавриат	
Форма обучения	очная	

Разработчики:

должность	учёная степень, звание	подпись	ФИО
Старший преподаватель			Антонова Эльвира Рафиковна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Физического воспитания	Черкасов Иван Фёдорович	7	01.03.2022	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……3
2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)..... 4
3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ5
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)..... 6
4. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ…….....8

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки/специальности 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень образования бакалавриат), направленность (профиль): Биология. Экология; Технология. Дополнительное образование (техническое и художественно-эстетическое); Физика. Дополнительное образование (информатика и робототехника); Биология. Химия; Экономика. География; География. Биология; Дошкольное образование. Иностранный язык; Дошкольное образование. Управление дошкольным образованием; Английский язык. Иностранный язык; Французский язык. Английский язык: Немецкий язык. Английский язык; История. Обществознание; История. Право; Начальное образование. Английский язык; Начальное образование. Дошкольное образование; Начальное образование. Управление начальным образованием; Физика. Математика; Математика. Информатика; Информатика. Иностранный язык; Русский язык. Литература; История. Английский язык. Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 часа, из них лекции (10 ч.), практической работы (26 ч.), самостоятельной работы (36 ч.). Форма контроля – зачет.

1.3 Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» основано на знаниях, умениях и навыках,полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

1.4 Дисциплина «Физическая культура и спорт» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Безопасность жизнедеятельности» и др. А также используются знания, умения и владения по различным видам спорта (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, гимнастика, скандинавская ходьба и др.).

1.5 Цель изучения дисциплины: формирование компетенций по гармоничному развитию студентов, умению поддерживать уровень физической подготовки в повседневной деятельности и готовности использовать их в процессе реализации профессиональных задач.

1.6 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Таблица 1

Код и наименование компетенции по ФГОС	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
	УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплексфизических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Таблица 2

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине		
	знать	уметь	владеть
УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития ифизической	- основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки; - способы контроля и оценки	- применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств; - подбирать и использовать современные научно	- навыками оценки физической подготовленности; - навыками практического выполнения физических упражнений

подготовленности.	физического развития и физической подготовленности; - средства и методы общей и специальной физической подготовки;	обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки;	
УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	- значение физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесбережения в жизнедеятельности человека; - методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц	- использовать способы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями, выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта; - оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	- навыками самоконтроля; - навыками и опытом составления комплексов комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

2 ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						
		Л	ЛЗ		ПЗ		СРС	Итого часов
				В т.ч. в форме практической подготовки		В т.ч. в форме практической подготовки		
Первый семестр								
Итого в семестре		10			26		36	72
Раздел 1. Лекционные занятия								
1	Тема 1. **«Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание»** 1. Структура, требования и основное содержание общевоинских уставов. 2. Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания. 3. Воинская вежливость и воинская дисциплина военнослужащих.		2					
2	Тема 2. **«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»** 1. Понятие, функции и компоненты физической культуры. 2. Понятие и показатели физического совершенства. 3. Система физического воспитания. 4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.		2					
3	Тема 3. **«Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»** 1. Факторы, влияющие на здоровье человека, связь общей культуры студента		2				2	

	и его образа жизни. 2. Основные требования к организации ЗОЖ и личное отношение к здоровью самого студента. 3. Физическое самовоспитание и критерии эффективности ЗОЖ.							
4	Тема 4. **«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом»** 1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Формы и содержание самостоятельных занятий. Особенности их проведения для женщин. 3. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений. 4. Профилактика травматизма. 5. Виды контроля при занятиях физической культурой. 6. Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий.		2				2	
5	Тема 5. **«Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности»** 1. Психофизиологические характеристики учебного труда студента, динамика его работоспособности в течение учебного года. 2. Влияние стрессовых факторов на психофизическое состояние студентов, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. 3. Использование средств и методов физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда.		2					
Раздел 2. Практические занятия								
1	Тема 1. Строевая подготовка. Строевые приемы и движение без оружия. Строй и его элементы. Виды строя. Строевой расчет. Строевая стойка.				2			
2	Тема 2. Строевая подготовка. Повороты на месте. Строевой шаг. Движение строевым шагом. Движение строевым шагом в составе подразделения.				2			
3	Тема 3. Строевая подготовка. Повороты в движении. Движение в составе взвода. Управление стрем в движении.				2			
4	Тема 4. Методика обучения техники специальных беговых упражнений				2			
5	Тема 5. Методика обучения кроссовой подготовки				2			
6	Тема 6. Методика обучения техники прыжков на скакалке с вращением вперед и назад				2			
7	Тема 7. Методика обучения круговой тренировки				2			
8	Тема 8. Методика обучения ОФП в парах				2		4	
9	Тема 9. Методика обучения скандинавской ходьбе. Техника работы				2		14	

	рук и ног.							
10	Тема 10. Методика обучения игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста				2			
11	Тема 11. Методика обучения техники передачи мяча сверху двумя руками и приема мяча снизу двумя руками				2			
12	Тема 12. Функциональный тренинг				2		14	
13	Тема 13 Контрольные нормативы				2			
Форма промежуточной аттестации								
	Зачет							2
	Итого по дисциплине							72

3 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.2 Учебно-методическая литература*

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)
	1. Основная литература
1	Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / С.Ф. Бурухин. – М.: Юрайт, 2018. – 173 с. – Режим доступа: www.biblioonline.ru/book/11B67685-5199-4786-BF59-196840CA46DB.
2	Коняхина Г.П. Педагогические и организационно-методические основы обучения элементам гимнастики и акробатики игровым способом: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Зеленко А.Ф, Конев Л.М., Сайранова О.С., Черная Е.В. – Челябинск: Изд-во Цицеро, 2017. – 200 с. – Режим доступа: http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/2041/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%85%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%B4%D1%80.%20%D0%9E%D1%80%D0%B3-%D0%BF%D0%B5%D0%B4.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с. – Режим доступа: http://nashuch.ru/holodov-j-k-kuznecov-b-c-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospi-v3.html
	2. Дополнительная литература
1	Антонова Э.Р. Скиппинг: методические рекомендации / Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 62 с.
2	Антонова Э.Р. Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов высших учебных заведений [Текст]: учебное пособие / Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. – 89 с.
3	Каратаева Т.Ю. Волейбол (техника и тактика) : методические рекомендации для студентов вузов / Т.Ю. Каратаева. - Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 50 с.
4	Никольская О.Б. Физическое самосовершенствование и самовоспитание студентов: учебное пособие / О.Б. Никольская, Е.В. Перепелюкова, Л.Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во Южно-урал. гос. гуманитар.-пед. ун-та, 2022. – 149 с. – Текс непосредственный.
5	Никольская, О.Б. Кроссовая подготовка: метод. рекомендации для студентов / О.Б. Никольская. – Челябинск, 2016.
6	Никольская, О.Б. Скандинавская ходьба: метод. рекомендации для студентов ЧГПУ / О.Б. Никольская. – Челябинск, 2016.
7	Сарайкин, Д.А. Медико-биологический контроль в спорте: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ /Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера». – 2018. – 131с.

8	Фомина Л.Б. Подготовка к сдаче норм ГТО по легкой атлетике. Спринтерский бег: методические рекомендации / Л.Б. Фомина, О.Б. Никольская, С.Ю. Червоткина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – 58 с.
9	Червоткина, С.Ю. Стретчинг / С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина: метод. рекомендации. – Челябинск, 2016.
10	Черная Е.В. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Черная Е.В., Сайранова О.С. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.

**Перечень основной (не более 3 наименований изданий, имеющихся в фонде библиотеки) и дополнительной учебной литературы (не более 10 наименований изданий, имеющихся в фонде библиотеки), необходимой для освоения дисциплины.*

Для ФГОС 3++ : «При использовании в образовательном процессе печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в рабочих программах дисциплин (модулей), практик, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль) проходящих соответствующую практику».

3.3 Электронная учебно-методическая литература**

№ п/п	Наименование	Ссылка на информационный ресурс
1.	Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ	http://gramota.ru/
2.	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp

***Необходимо использовать** одну или несколько электронно-библиотечных систем и (или) электронных библиотек, содержащих издания основной и дополнительной литературы.*

3.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочныесистемы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине***

№ п/п	Вид базы данных	Наименование базы данных
1.	https://dlib.eastview.com	ИВИС: универсальные базы электронных периодических изданий: сайт / ООО «ИВИС».
2.	https://rosinwebc.ru/	Информационно-научный WEB-Центр физической культуры, здоровья и спорта
3.	http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования

****Примечание: ресурсы должны быть в открытом доступе и необходимы для проведения занятий.*

4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценкизнаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

4.2.1 Текущий контроль

№ п/п	Наименование оценочного средства Содержание оценочного средства	Код компетенции, индикатора
Раздел 1. Лекционные занятия		
1	Опрос (развернутые монологические ответы обучающихся), решение практических (коммуникативных) задач	УК-7.1
Раздел 2. Практические занятия		
1	Контрольные нормативы	УК-7.1, УК-7.2

4.1.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с локальным нормативным актом

в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Промежуточная аттестация предусмотрена в виде зачета.

Требования к отбору заданий для промежуточной аттестации:

1. Первая группа заданий (теоретического содержания) на проверку усвоения знаний на уровнях распознавания, запоминания, понимания.
2. Вторая группа заданий на проверку умения применять знания на основе алгоритмических предписаний.
3. Третья группа заданий на умение применять знания в нестандартной ситуации.

Способы проверки и оценки заданий промежуточной аттестации и сформированности компетенции:

Промежуточная аттестация (зачет) включает в себя один этап, где определяется сформированность компетенции УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Коэффициент сформированности компетенции	Уровень сформированности компетенции	Рейтинг студента на 1 этапе промежуточной аттестации, %
1.	1,0-0,70	продвинутый	20
2.	0,69-0,60	оптимальный	15
3.	0,59-0,50	достаточный	10
4.	ниже 0,50	компетенция не сформирована	0

Зачет выставляется в зависимости от суммарного рейтинга студента. Для получения зачета необходимо выполнить все задания инвариантной части, при этом суммарный рейтинг студента по этим видам работ должен быть не менее 60%. Дополнительные баллы в текущем рейтинге можно получить за выполнение заданий вариативной части. Участие в спортивных соревнованиях, является дополнительной возможностью повышения рейтинга. Согласно календарю проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы на естественно-технологическом факультете, в университете и городских соревнованиях студент может принять, как активное участие, так и пассивное (болельщик). А также оказать помощь в судействе проведения соревнований.

Порядок проведения промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в форме тестирования. Тест разрабатывается преподавателем и включает задания на знания, умения и владения, которые определяют проверку элементов компетенции.

Примерные критерии оценивания знаний студентов на зачете:

Оценка **«зачтено»** выставляется студенту, который:

1. Выполнил установленный объем учебной нагрузки.
2. Выполнил тесты по общей и специальной подготовке.
3. Знание теоретического материала.
4. Выполнение реферативных работ, при освобождении от практических занятий на текущий семестр.

Примечание: студенты, специального медицинской группы, выполняют контрольные и зачетные упражнения, с учетом противопоказаний по заболеваниям.

4.1.2 Типовые контрольные задания или иные материалы для текущего контроля

Примерные контрольные вопросы:

На знание:

1. Какие животные являлись талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?
2. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?
3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?
4. Какие виды спорта включает триатлон?
5. Что изображено на олимпийском флаге?

6. Что такое скелетон?

На умение:

необходимо установить соответствие названия с его содержанием:

1.

Вид спорта	Упражнение
5.Гимнастика	д) бросок по кольцу
4.Волейбол	г) кувырок вперед
3.Баскетбол	в) верхняя подача
2.Плавание	а) кроль на груди
1.Легкая атлетика	б) бег на 100м

2.

Спортсмены	Вид спорта
1. Алина Кабаева	а) легкая атлетика
2. Юрий Борзаковский	б) бокс
3.Алексей Тищенко	в) биатлон
4.Ольга Зайцева	г) художественная гимнастика

3. Система упражнений с отягощением, направленная на развитие силы и создание красивого, гармоничного телосложения называется:

Ответ: _____

На владение:

1. Составить комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.

2. Составить комплекс упражнений для профилактики и лечения сколиоза.

3. Подобрать тесты на определение уровня физической подготовленности (по физическим качествам).

Темы рефератов

1. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
2. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности на выбор).
3. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
4. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
5. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
6. Организация здорового образа жизни
7. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
8. Основные требования к организации здорового образа жизни.
9. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры.
10. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, которые вызывают трудности, пометить и найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям: адаптация, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическая подготовка, физические качества, оздоровительная физическая культура, лечебная физическая культура, антропометрия, аутогенная тренировка, ациклические, быстрота, выносливость, гибкость, здоровье, оптимальная двигательная активность, самоконтроль,

	спортивная тренировка, утомление, частота сердечных сокращений (ЧС) и другие.
Реферат	Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу (теоретическое тестирование), проведение подготовительных мероприятий к сдаче контрольных упражнений по разделам дисциплины и нормативов по общей и специальной физической подготовленности.

Показатели и значения повышающего коэффициента

№	Показатели, повышающие коэффициент	Повышающий коэффициент $К_{+}$	Примечание
1.	Отсутствие пропущенных занятий без уважительной причины	0,3	По пропущенным занятиям есть подтверждающий документ (медиц. справка, распоряжение, приказ, служ. записка и т.д.)
2.	Установление рекорда по отдельным видам упражнений в рамках общей физической подготовленности.	от 0,3 до 0,5	В зависимости от уровня (в группе, на курсе, на факультете)
3.	Призовое место на соревнованиях	от 0,5 до 0,84	В зависимости от уровня соревнований (в группе, на факультете, в университете, в городе)
4.	Судейство соревнований по видам спорта (помощь в судействе)	от 0,1 до 0,5	В зависимости от уровня соревнований (факультетские, внутривузовские, «внешние»)
5.	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях («День здоровья», «Кросс наций», «Лыжня России», «Веселые старты» и др.)	от 0,5 до 0,7	-
6.	Выполнение дополнительного задания для студентов специальной медицинской группы (презентация, доклад, буклет и т.д.)	от 0,3 до 0,5	-

Показатели и значения понижающего коэффициента

№	Показатели, понижающие коэффициент	Понижающий коэффициент $К_{-}$	Примечание
1	Отсутствие на занятиях более пяти пропусков без уважительной причины	0,3	отсутствие документа
2	Несвоевременная сдача контрольных упражнений	0,3	согласно расписанию занятий
3	Присутствие на занятии в ненадлежащем внешнем виде	0,3	без спортивной формы и обуви

4.3 Описание уровней и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Код компетенции, код индикаторов компетенции УК-7.1, УК-7.2				
Уровни освоения компетенции	**Содержательное описание уровня**	**Основные признаки выделения уровня (критерии оценки сформированности)**	**Пятибалльная шкала (академическая) оценка**	**% освоения (рейтинговая оценка)***

Высокий (продвинутый)	Творческая деятельность	Обучающийся готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины	Отлично	зачтено	86-100
Средний (оптимальный)	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	Обучающийся готов самостоятельно решать различные стандартные профессиональные задачи в предметной области	Хорошо		61-85
Пороговый	Репродуктивная деятельность	Обучающийся способен решать необходимый минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины	Удовлетворительно		41-60
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Неудовлетворительно / не зачтено		40 и ниже

5 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. учебная аудитория для лекционных занятий
2. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
3. лаборатория
4. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
5. мастерская
6. спортивный зал
7. тренажерный зал
8. танцевальный зал
9. компьютерный класс
10. Лицензионное программное обеспечение:

- Операционная система Windows 10
- Microsoft Office Professional Plus
- Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса
- Стандартный Russian Edition
- Справочная правовая система Консультант плюс

- 7-zip
- Adobe Acrobat Reader DC

11. Специализированное оборудование и технические средства обучения

- Проектор
- Компьютер/ноутбук
- Телевизор
- Интерактивная доска
- Мультимедийная панель

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Содержание контрольных упражнений по разделам
Оздоровительная гимнастика

5 – баллов – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

3 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.

1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА	**КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА**	**КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА СО СКАКАЛКОЙ**
И.П. – о.с. 1-правая вперед на носок, руки за голову 2-правая в сторону на носок, руки вперед 3-правая вперед скрестно на носок, руки на пояс 4-о.с. 5-6-приставной шаг вперед, руки перед грудью 7-8- 2 шага на месте 1-2-поворот направо, руки за голову 3-4-приставной шаг назад, руки вперед 5-6-поворот налево, руки к плечам 7-наклон вперед, руки в стороны 1-выпад правой в сторону, руки на колено 2-вернуться в и.п. 3-выпад левой вперед, руки к плечам 4-вернуться в и.п. 5-присед, руки в стороны 6-вернуться в и.п. 7-8- 2 хлопка 1-прыжок в стойку ноги врозь, руки на пояс 2-прыжок в и.п. 3-прыжок в стойку ноги врозь, руки вперед 4-прыжок в стойку ноги вместе, руки на пояс 5-6- 2 прыжка на двух 7-8 -2 шага на месте, руки вниз	И.п. – руки на пояс 1 – шаг правой в сторону, правую руку за голову 2 – приставляя левую ногу, руки перед грудью 3 – полуприседправую на пояс, левую – вперёд 4 – выпрямиться, руки вниз 5-6 – 2 шага на месте, 2 хлопка 7-8 – поворот направо, руки вниз 1 – выпад правой вперёд, руки за голову 2 – выпрямляясь, приставить левую, руки вперёд 3 – правую руку к плечу 4 – левая рука в сторону, правая рука вперёд 5 – левая рука за голову, правая рука в сторону 6 – и.п. 7 – правая нога скрестно вперёд, руки за спиной 8 – и.п. 1-2 – поворот налево, руки за голову 3-4 – приставной шаг правой ногой назад, руки вперёд 5-6 – поворот налево, руки на пояс 7-8 – поворот направо, руки к плечам скрестно 1 – мах правой ногой в сторону, руки вперёд 2 – и.п. 3 – мах левой ногой вперёд, хлопок под ногой 4 – и.п. 5 – прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой 6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вниз 7-8 – 2 шага на месте	И.П.- ноги вместе, скакалка впереди 1- шаг пр. в сторону, сложить скакалку в 4 раза, руки вниз-в сторону 2 – приставить лев., руки вверх-в сторону 3-4 – поворот направо, руки вперед- в стороны 5 – полуприсед 6 – выпрямиться, руки вверх 7-8 – шаг лев.вперед, круг руками назад 1-3 – прыжки через скакалку вперед, руки крестом 4 – встать на скакалку, руки в стороны 5 – поворот туловища вправо в полуприседе 6 – выпрямиться 7 - поворот туловища влево в полуприседе 8 – выпрямиться 1-2 – приставной шаг вперед, скакалка в лев.руке внизу 3 – поворот налево, скакалка в руках вниз- в стороны 4 – приставить пр. ногу, скакалка на плечах 5 – выпад пр. вперед, руки в стороны 6 – наклон к пр., коснуться пола 7 – выпад пр. вперед, руки вверх 8 – приставить пр., руки вниз 1 – прыжок ноги врозь, руки вверх- в стороны 2 – прыжок ноги вместе, скакалка спереди внизу 3-4 – 2 прыжка назад на двух ногах 5 – прыжок на пр. назад 6 – прыжок на лев.назад 7-8 – 2 прыжка назад на двух.
КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА НА КОВРИКЕ	**КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА С МЯЧОМ**	**КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА С ГАНТЕЛЯМИ**
И.П. – о.с. 1 – поворот туловища направо, правая рука на пояс 2 – и.п.	И.п. – О.С. 1 – мяч на правой руке вперёд, левая нога назад на носок	И.П. – о.с. 1 – шаг пр. в сторону, руки в стороны 2 – приставить лев., руки вниз 3 – поворот направо, руки к плечам

3 – наклон туловища влево, правую руку за голову 4 – и.п. 5 – наклон туловища назад, руки на пояс 6 – руки в стороны 7 – руки к плечам 8 – и.п. 1 – наклон вперёд, коснуться пола 2 – упор присев 3 – упор стоя на коленях 4 – правая нога прямая вверх, левая рука вперёд 5 – упор стоя на коленях 6 – упор лёжа 7 – упор лёжа согнув руки 8 – упор лёжа 1 – упор стоя на правом колене 2 – левая нога прямая вверх, правая рука к плечу 3 – упор стоя на коленях 4 – сед на пятках, руки на пояс 5 – наклон туловища назад, руки в стороны 6 – выпрямиться, руки на пояс 7-8 – 2 хлопка 1 – упор стоя на коленях 2 – упор лёжа 3 – согнув правую руку, упор на правое предплечье 4 – согнув левую руку, упор на левое предплечье 5 – выпрямить правую руку в упоре лёжа 6 – выпрямить левую руку в упоре лёжа 7 – упор стоя на коленях 8 – сед на пятках, руки на пояс Встать в исходное положение	2 – мяч на правой руке в сторону, левая нога вперёд скрестно на носок 3 – мяч внизу 4 – ноги вместе, мяч за головой 5 – полуприсед, мяч вперёд 6 - выпрямиться, мяч на левой руке 7 – правая рука за голову 8 – и.п. 1-2 - приставной шаг назад, мяч перед грудью 3-4 - поворот направо, мяч вверху 5 - согнув руки мяч за головой 6 – мяч вперёд 7 – бросок мяча вниз с ударом о пол 8 – поймав мяч, руки вниз 1 – выпад правой назад, мяч перед грудью 2 – выпад правойв сторону, мяч на колено 3 – выпрямиться, мяч на правой руке вперёд 4 – выпад левой назад, левая рука к плечу 5 – выпрямиться, левую руку на пояс 6 – левая рука вперед к мячу 7-8 – 2 шага на месте, мяч внизу 1 – бросок мяча вверх, хлопок внизу 2 – поймав мяч, руки внизу 3 – прыжок в стойку ноги врозь, мяч вперед 4 – прыжок в стойку ноги вместе, мяч внизу 5-6 – 2 прыжка вперёд на двух ногах, мяч перед грудью 7-8 – 2 прыжка назад на двух ногах, мяч внизу.	4 – приставить лев., пр. рука вверх – лев.рука вниз 5 – шаг лев.вперед, руки вперед 6 – приставить пр., лев.рука вверх – пр. рука вниз 7 – поворот налево, руки к плечам 8 – приставить пр., руки вниз 1 – выпад пр. вперед, руки в стороны 2 – руки вверх 3 – руки вперед 4 – приставить лев., руки вниз 5 – шаг лев.в сторону, руки в стороны 6 –выпад на левую, пр. рука к лев.носку 7 – выпрямиться, руки в стороны 8 – приставить лев., руки вниз 1 – присед, руки к плечам 2 – руки вперед, 3 – наклон вперед, руки вниз 4 – и.п. 5 – присед, руки в стороны 6 – выпрямиться, руки к плечам, локти в стороны 7 – присед, руки вперед 8 – и.п. 1 – прыжок в стойку, ноги врозь, руки вперед 2- прыжок в стойку, ноги вместе, руки перед грудью 3 – прыжок в стойку, лев.вперед – пр. назад, пр. рука вперед 4 – прыжок в стойку, пр. вперед – лев.назад, лев. рука вперед 5 – прыжок в и.п. 6 – прыжок вправо на двух ногах, руки на пояс 7-8 – 2 шага на месте, руки вниз.

Физическая подготовленность

Вид деятельности	**Баллы**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	51-60	41-50	31-40	21-30	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз	41	31-40	26-30	21-25	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10	7-9	4-6	3	2
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)	+16	+11-15	+8-10	+5-6	+4

Участие в соревнованиях

Участие в спортивных соревнованиях, является дополнительной возможностью повышения рейтинга. Согласно календарю проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы на естественно-технологическом факультете, в университете и городских соревнованиях студент может принять, как активное участие, так и пассивное (болельщик). А также оказать помощь в судействе проведения соревнований.

Уровень соревнований	***Баллы***
Внутрифакультетские соревнования	3
Внутривузовские соревнования	4
"Внешние" соревнования	5
Группа поддержки	1
Судейство соревнований по видам спорта (помощь в судействе)	2

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Примерные вопросы по теоретической части

1. Физическое совершенство – это:

А) развитая мускулатура;
Б) хорошее здоровье
В) высокий рост;
Г) ловкость.

2. Физическая подготовка - это:

А) воспитание морально-волевых качеств ;
Б) физическое совершенство;
В) развитие двигательных качеств;
Г) овладение техникой.

3. К активным средствам физической реабилитации относятся:

А) элементы спорта и спортивной подготовки;
Б) массаж;
В мануальная терапия;
Г) мышечная релаксация.

4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:

А) на носок;
Б) на пятку;
В) на полную стопу;
Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.

5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":

А) гигиеническая;
Б) базовая;
В) лечебная;
Г) адаптивная.

6. Ациклическим видом легкой атлетики является:

А) гладкий бег;
Б) прыжки в длину с разбега;
В) ходьба;
Г) метание диска, молота.

7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:

А) физическое состояние;
Б) физическое совершенство;
В) физическая подготовка;
Г) физическая культура.

8. Наиболее устойчивые виды передвижения человека:

А) на велосипеде;
Б) ходьба;
В) бег;
Г) прыжки.

9. К прикладным видам спорта не относятся:

А)конный спорт;
Б) аэробика;
В) легкая атлетика;
Г) военно - спортивные игры.

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

А) календарь соревнований;
Б) положение о соревнованиях;
В) правила соревнований;
Г) программа соревнований.

11. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:

А) специальные;
Б) профессиональные;
В) прикладные;
Г) соревновательные.

12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:

А) общая физическая;
Б) технико-тактическая;
В) специальная физическая;
Г) психическая.

13.Упражнения аэробного характера воспитывают :

А) скоростные качества;
Б) силовые;
В) скоростно-силовые;
Г) выносливость.

14.Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающих ожирением не показаны:

А) бег;
Б) езда на велосипеде;
В) лыжи;
Г) плавание.

15. Первая помощь при растяжении:

А) наложить шину;
Б) согреть и наложить давящую повязку;
В) приложить холод и наложить шину;
Г) приложить холод и наложить давящую повязку.

16**.Какое определение не относится к основным свойствам мышц?**

А) растяжение;
Б) сокращение;
В) эластичность;
Г) постоянность состояния.

17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
Г) определенным образом организованная двигательная активность.

18**. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу. Это учитывается принципом:**

А) индивидуальности тренировочных нагрузок;
Б) прогрессивности перегрузки;
В) специфичности тренировочных нагрузок;
Г) прекращения тренировочных нагрузок.

19**.Внутривузовская спортивная общественная организация:**

А) спортивный клуб;
Б) кафедра физического воспитания;
В) студенческий профком;
Г) спортивная федерация.

20. Цели массового спорта:

А) активный отдых;
Б) улучшение физического развития;
В) укрепление здоровья;
Г) все ответы верны

21.Укажите, какие упражнения характерны для основной части урока физической культуры?

А) упражнения на выносливость;
Б) силовые упражнения;
В) успокаивающие упражнения;
Г) подготовительные упражнения.

22. Подвижные игры усложняются с учетом...

А) веса;
Б) роста;
В) возраста;
Г) социального положения.

23. Требования к организации и методике проведения спортивных мероприятий в детском оздоровительном лагере:

А) соответствовать возрасту;
Б) соответствовать уровню физической подготовленности;
В) отражать общепринятый принцип работы детских организаций;
Г) все ответы верны.

24. Система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды:

А) адаптация;
Б) аутогенная тренировка;
В) ассимиляция;
Г) закаливание.