

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Агафонов Александр Викторович
Должность: директор филиала
Дата подписания: 03.11.2023 15:18:30
Уникальный программный ключ:
2539477a8ecf706d19eff164bc411eb6d7c4ab06

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ЧЕБОКСАРСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
МОСКОВСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Кафедра Социально-гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
А.В. Агафонов
«29» мая 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

(наименование дисциплины)

Направление подготовки	40.03.01-Юриспруденция (код и наименование направления подготовки)
Направленность подготовки	Гражданско-правовой (наименование профиля подготовки)
Квалификация выпускника	бакалавр
Форма обучения	очная и очно-заочная

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 1 декабря 2016 г. № 1511 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата)»

- приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- учебным планом (очной, очно-заочной) по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

Автор(ы) Агафонов Александр Викторович, кандидат биологических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин

(указать ФИО, ученую степень, ученое звание или должность)

Программа одобрена на заседании кафедры Социально-гуманитарных дисциплин (протокол № 9, от «16» мая 2020).

1. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

формирование физической культуры и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности юриста.

Основные задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль 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;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		Знать	Уметь	Владеть
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности влияние оздоровительных систем физического	творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей выполнять	навыками здорового стиля жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками по

		воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	индивидуально подобные комплексы оздоровительной физической культуры	формированию здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности
--	--	---	--	---

2. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина 1ББ34 «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части учебного плана обучающихся по очной и очно-заочной форм обучения. Преподается по очной форме обучения - в 1-м семестре, по очно-заочной форме обучения – в 1-м семестре.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает наличие знаний школьной программы, а так же основывается на знаниях, умениях и навыках, приобретенных при изучении такой дисциплины как основы профессиональной деятельности юриста.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является предшествующей для таких дисциплин, как: прикладная физическая культура, безопасность жизнедеятельности, а также для прохождения обучающимися производственной и преддипломной практик, государственной итоговой аттестации.

3. Объём дисциплины в зачётных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся.

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетных единиц - 72 академических часа (2з.е.), из них

Семестр	Форма обучения	Распределение часов				РГР, КР, КП	Форма контроля
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа		
1	Очная	8	-	64	-	-	зачет
1	Очно-заочная	6	-	48	18	-	зачет

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

Очная форма обучения для набора 2020г.

Тема (раздел)	Распределение часов			Самостоятельная работа	Формируемые компетенции (код)
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия		
1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	2	-	12	-	ОК-8

2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	12	-	ОК-8
3. Основы методики физической культуры. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания	2	-	12	-	ОК-8
4. Современное олимпийское движение.	2	-	14	-	ОК-8
5. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза	-	-	14	-	ОК-8
Итого	8	-	64		
Зачет	-	-	-	-	ОК-8

Очно-заочная форма обучения для набора 2020г.

Тема (раздел)	Распределение часов			Самостоя- тельная работа	Формируемые компетенции (код)
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия		
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	2	-	12	4	ОК-8
2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	12	4	ОК-8
3. Основы методики физической культуры. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания	2	-	12	4	ОК-8
4. Современное олимпийское движение.	-	-	12	4	ОК-8
5. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза	-	-	-	2	ОК-8
Итого	6	-	48	18	
Зачет	-	-	-	-	ОК-8

Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О

физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 3. Основы методики физической культуры. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания

Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Основные закономерности формирования и развития физических качеств.

Тема 4. Современное олимпийское движение.

Попытки возрождения олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. Системы физического воспитания. Идеи Пьера де Кубертена по возрождению олимпийских игр. Французская Лига физического воспитания. Олимпийский конгресс 1894 г. и его историческое значение. Подготовка I Олимпийских игр. Роль I Олимпийских игр. периодизация Олимпийских игр. Международный олимпийский комитет (МОК). Устав МОК. Концепция олимпизма. Хартия МОК. Структура МОК. Сущность и содержание современного олимпийского спорта. Влияние деловых и политических кругов на развитие олимпийского спорта. Единство олимпийского движения - главная задача МОК. Основные направления деятельности МОК. основополагающие решения МОК в последние десятилетия. Коммерциализация олимпийского движения. Проблемы допинга и пути решения.

Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза

Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

Методика преподавания дисциплины и реализация компетентностного подхода в изложении и восприятии материала предусматривает использование следующих активных и интерактивных форм проведения групповых, индивидуальных, аудиторных занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся:

По дисциплине «Физическая культура и спорт» доля занятий, проводимых в интерактивной форме составляет 20 % от общего числа аудиторных занятий.

Вид занятия	Тема занятия	Количество часов	Интерактивная форма	Формируемые компетенции (код)
Практическое	Основы методики проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ), самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий.	6	Дебаты	ОК-8
Практическое	Особенности регулирования физической нагрузки, индексы и формулы по оценке функционального состояния и работоспособности организма человека и методика самоконтроля..	6	Дебаты	ОК-8
Практическое	Особенности проведения самоконтроля при проведении самостоятельных оздоровительных занятий	6	Коллоквиум	ОК-8
Практическое	Методика проведения самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных	6	Коллоквиум	ОК-8

	занятий.			
--	----------	--	--	--

Темы дебатов

1. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры и спорта.
2. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний обучающихся, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
3. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.
4. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой и спорта.
5. Самоконтроль состояния здоровья учащегося, его цели и задачи.
6. Современные популярные виды спорта.
7. Способы передачи эстафетной палочки.
8. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся ВУЗов.

Темы коллоквиумов

1. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (шейпинг, йога, фитбол, пилатес и т.п.).
2. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
3. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
4. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
5. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
6. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
7. Основы техники бега на короткие дистанции.
8. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
9. Основы техники легкоатлетических прыжков.
10. Основы техники эстафетного бега.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа обучающихся учебным планом по дисциплине по очной форме не предусмотрена, по очно- заочной форме – 18 часов.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Характеристика этапов формирования компетенций
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Этап 1 Начальный этап	Знать - значение физической культуры в современном обществе; - влияние физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек; Уметь - использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной деятельности Владеть - навыками организации самостоятельной физической тренировки.
	Этап 2 Продуктивно-деятельностный этап	Знать - влияние физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек; Уметь - использовать приобретенные знания в профессиональной деятельности Владеть - приёмами страховки и самостраховки
	Этап 3 Практико-ориентированный этап	Знать - навыки повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;- подготовки к профессиональной деятельности или участию в соревнованиях; Уметь - использовать приобретенные знания для сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни. Владеть - навыками по формированию здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности.

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Показатели оценивания компетенций

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОК-8		Тестирование физических качеств и способностей	Обучаемый продемонстрировал: не уложился в три норматива из четырех возможных, учебные действия и умения не сформированы	Неудовлетворительно / Не зачтено/отсутствие сформированности компетенции
	1. Этап	Тестирование	Обучаемый	Удовлетвор

	(начальный)	физических качеств и способностей	продемонстрировал: знание основного программного материала, умение сформировано в не полном объеме и характеризуется самостоятельностью со стороны занимающегося, сдал половину из предложенных нормативов	ительно / зачтено/низкий уровень освоения компетенции
	2. Этап (продуктивный)	Тестирование физических качеств и способностей	Обучаемый продемонстрировал: полное знание программного материала, умения сформированы в полном объеме, характеризуются осознанностью, но не отличаются обобщенностью и инициативностью, все нормативы сданы на оценку хорошо и удовлетворительно.	Хорошо / зачтено/повышенный уровень освоения компетенции
	3. Этап (практико-ориентированный)	Тестирование физических качеств и способностей	Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; умения сформированы в полном объеме и характеризуются высоким уровнем осознанности, освоенности, обобщенности, самостоятельности и инициативности со стороны обучающегося. все нормативы сданы на хорошо и отлично.	Отлично / зачтено/высокий уровень освоения компетенции

Показатели оценивания компетенций при устном ответе

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОК-8		Ответ на вопросы билета к зачету	Обучаемый продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендуемой учебной программой. Учебные действия и умения не сформированы	не зачтено отсутствие сформированности компетенции

	1. Этап (начальный)	Ответ на вопросы билета к зачету	Обучаемый продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение основной литературой, рекомендованной учебной программой. Учебные действия и умения сформированы в неполном объеме и характеризуются осознанностью, освоенностью, самостоятельностью со стороны обучающегося.	зачтено/пороговый уровень освоения компетенции
	2. Этап (продуктивный) о- деятельност ный)	Ответ на вопросы билета к зачету	Обучаемый продемонстрировал: полное знание программного материала, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей. Учебные действия и умения сформированы в полном объеме, характеризуются осознанностью, но не отличаются обобщенностью и инициативностью.	зачтено/продвинутый уровень освоения компетенции
	3. Этап (практико-ориентированный)	Ответ на вопросы билета к зачету	Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные, четко и логически стройно излагает свою позицию, умеет тесно увязывать теорию с практикой; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой. Учебные действия и умения сформированы в	зачтено/высокий уровень освоения компетенции

			полном объеме и характеризуются высоким уровнем осознанности, освоенности, обобщенности, самостоятельности и инициативности со стороны обучающегося.
--	--	--	--

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

7.3.1. Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Типовые контрольные задания
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Этап (начальный)	ЗНАТЬ – Типовые задание. Основные понятия и термины физической культуры и их краткая характеристика (физическая культура, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка).
		УМЕТЬ - Практическое задание. Выполнение физических упражнений с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
		ВЛАДЕТЬ - Практическое задание. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие <i>выносливости</i> обучаемых <u>Приседания со штангой на плечах</u>
	2. Этап (продуктивно-деятельностный)	ЗНАТЬ - Типовые задание. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 гг. (задачи программы, ее показатели и их характеристика).
УМЕТЬ - Практическое задание. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие <i>скорости</i> обучаемых <u>Бег 100 м на месте</u>		
ВЛАДЕТЬ - Практическое задание. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие <i>гибкости</i> обучаемых <u>Наклоны туловища из положения сидя, см</u>		

	3. Этап (практико-ориентированный)	ЗНАТЬ – Типовые задание. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности (массовый спорт, профессиональный спорт, спорт высших достижений и их основные функции, классификация спорта по основным группам).
		УМЕТЬ - Практическое задание. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие <i>ловкости</i> обучаемых <u>Челночный бег 4×9 м</u>
		ВЛАДЕТЬ - Практическое задание. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие <i>выносливости</i> обучаемых <u>упражнение на силовую выносливость</u>

Типовые контрольные задания

1. Физическая культура как средство и способ развития телесности и духовности человека (определение телесности и духовности, их соотношение в индивидууме).
2. Виды физической культуры и их краткая характеристика.
3. Общие и специфические функции физической культуры и их краткая характеристика.
4. Факторы окружающей среды и их воздействие на организм человека.
5. Основы обучения движениям в физическом воспитании (двигательное действие, двигательные имена и навыки).
6. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 гг. (задачи программы, ее показатели и их характеристика).
7. Государственные органы управления физической культурой и спортом и их характеристика.
8. Возрождение современных олимпийских игр (предыстория возрождения, П. де Кубертен и его роль в возрождении игр, олимпийский конгресс 1894 г.).
9. Игры олимпиад и зимние олимпийские игры (влияние политики на игры, первые олимпийские игры и их роль, периодизация игр).
10. Характеристика первого и второго периодов игр Олимпиад.
11. Характеристика третьего и четвертого периодов игр Олимпиад, участие советских спортсменов в играх Олимпиад.
12. Современные проблемы олимпийского движения.
13. «Малые формы физической культуры»
14. Физкультурная пауза.
15. Физкультурная минутка.
16. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
17. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания

Типовые практические задания

ДЕВУШКИ

№ п/п	наименование	1 курс	примечание
1	подъем туловища сидя на скамье (ноги закреплены, руки за головой)	75	Из положения лежа на ковре 80-90
2	упражнение на скоростно-силовую подготовленность (из положения стоя, упор присев, упор лежа, упор присев, встать)	35	За 2 мин
3	прыжки через резинку (h=35 см) толчком 2-х ног	75	За 1 мин
4	Прыжки на скамейке	4 мин	
5	прыжки в длину с места	1м 85см	
6	бег на месте 100 м	16,3 сек	

ЮНОШИ

№ п/п	наименование	1 курс	примечание
1	Подтягивание на перекладине (если вес больше 80 кг)	14 10	Хватом сверху
2	Подъем переворотом на перекладине (если вес больше 80 кг)	8 5	Хватом сверху
3	Жим штанги лежа	10	Собственный вес - 10 кг.
4	Приседания со штангой на плечах (собственный вес минус 15 кг.)	15 20	Вес до 75 кг. Вес более 75 кг
5	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина из наклона вверх)	35 за 1 мин	1 курс – 15 кг 2 курс – 20 кг
6	Прыжки на скамейке	6 мин	
7	Прыжок в длину с места	225 см	
8	Бег на месте 100 м	13,6	

Типовые тестовые задания

1. Социальной организацией, направленной на формирование физической культуры личности называют:

- а) систему физической культуры;
- б) Министерство образования и науки Российской Федерации;
- в) Министерство по физической культуре, спорту и туризму;
- г) Международный Олимпийский Комитет.

2. Формирование и доведения до необходимой степени совершенства разнообразных двигательных умений и навыков необходимо относить:

- а) к воспитательным задачам;
- б) к задачам физического развития;

- в) к образовательным задачам;
- г) к специфическим задачам физической культуры.

3. Принцип оздоровительной направленности предполагает:

- а) соответствие физических нагрузок возможностям занимающихся;
- б) связь физического воспитания с другими видами воспитания;
- в) согласованное и соразмерное развитие физических способностей;
- г) нацеленность на первоочередное формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;

4. Основными формами организации, руководства и управления системой физической культуры являются:

- а) государственные и общественно-самодеятельные;
- б) урочные и неурочные;
- в) соревновательные;
- г) государственные.

5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» был принят:

- а) в 2003 году;
- б) в 1999 году;
- в) в 1967 году;
- г) в 1996 году.

6. Совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми с целью физического совершенства, называют:

- а) физической культурой личности;
- б) техникой физических упражнений;
- в) методами физической культуры;
- г) средствами физической культуры.

7. Основным специфическим средством физической культуры личности являются:

- а) идеомоторные, психогенные и аутогенные упражнения;
- б) физические упражнения;
- в) естественные силы природы;
- г) гигиенические факторы.

8. Группа движений, объединенных в систему для решения какой-либо двигательной задачи, называется:

- а) двигательным действием;
- б) техникой физического упражнения;
- в) физическим упражнением;

г) работоспособностью человека.

9. Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, используемые для формирования техники движений;
- б) двигательные действия, используемые для развития физических качеств;
- в) двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физической культуры, сформированные и организованные в соответствии с закономерностями ее развития;
- г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения.

10. Знание факторов, определяющих эффективность воздействия физических упражнений, позволит:

- а) успешно решать задачи физического образования и физического воспитания;
- б) изменить размеры мускулатуры;
- в) улучшить функциональные возможности дыхания и кровообращения;
- г) улучшить физическую работоспособность.

11. При реализации принципа оздоровительной направленности решающими факторами являются:

- а) метеорологические;
- б) гигиенические;
- в) материальные;
- г) научные факторы.

12. Спортивные упражнения подразделяются на следующие виды:

- а) упражнения, развивающие основные физические качества;
- б) соревновательные, общеподготовительные и подводящие;
- в) общеподготовительные и специально подготовительные;
- г) соревновательные, специально подготовительные и общеподготовительные.

13. Признак, лежащий в основе классификации упражнений, в котором упражнения подразделяются в соответствии с воздействием их на отдельные мышечные группы, называется:

- а) структурным биомеханическим;
- б) анатомическим;
- в) целевой направленности;
- г) «по мощности выполняемой работы».

Критерии оценки тестовых заданий:

обучающимся даны правильные ответы на

- 91-100% заданий - отлично,
- 81-90% заданий - хорошо,
- 71-80% заданий - удовлетворительно,
- 70% заданий и менее – неудовлетворительно.

7.3.2. Типовые вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт», необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Перечень типовых вопросов к зачету, характеризующих этапы формирования компетенций
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Этап (начальный)	С 1 по 36
	2. Этап (продуктивно-деятельностный)	С 1 по 36
	3. Этап (практико-ориентированный)	С 1 по 36

Типовые вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт», используемые в ходе промежуточной аттестации

1. Физическая культура и спорт как социально-общественное явление.
2. Понятие о спорте. Классификация видов спорта.
3. Роль занятий физической культурой и спортом в функциональной, физической и профессиональной подготовке молодого специалиста.
4. Критерии распределения студентов на медицинские группы для занятий физическими упражнениями, характеристика этих групп.
5. Основные понятия в физической культуре: физическое развитие, физическое воспитание, спорт и их характеристика.
6. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ).
7. Физическая рекреация и физическая реабилитация в современных условиях.
8. Физическая подготовка и физическая подготовленность; понятия ОФП. СФП.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека; усталость, утомление и способы их преодоления.
10. Оптимальная суточная двигательная активность человека, её воздействие на здоровье и работоспособность. Занятия студентов физической культурой в режиме учебного дня.
11. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов.
12. Основные формы занятий физическими упражнениями и спортом, их содержание.

13. Гигиенические условия для занятий физической культурой и спортом.
14. Физическая нагрузка: определение понятия, компоненты, характеристика.
15. Биологическая наследственность и социальные факторы, влияющие на уровень физического развития и здоровье человека.
16. Закаливание как одно из средств оздоровления.
17. Основные принципы системы физической культуры.
18. Психофизиологические основы физического воспитания студентов.
19. Закономерности процесса освоения структуры двигательного действия.
20. Основные направления физической культуры и их характеристика.
21. Этапы обучения двигательным действиям, их характеристика.
22. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт. Их цели и задачи.
23. Сила как физическое качество. Виды, характеристика, средства и методы её развития.
24. Ловкость (координационная способность) как физическое качество. Виды, характеристика, средства и методы её воспитания.
25. Быстрота как физическое качество. Формы проявления, характеристика, средства и методы её развития.
26. Гибкость как физическое качество. Виды, характеристика, средства и методы её развития.
27. Выносливость как физическое качество. Виды, характеристика и методы её развития.
28. Особенности проведения занятий физическими упражнениями с девочками, девушками, женщинами.
29. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.
30. Причины травматизма на занятиях физической культурой и мероприятия по их устранению.
32. Средства физического воспитания и их характеристика.
33. Рациональная организация производственной деятельности работника умственного труда. Повышение её экономической эффективности.
34. Методы, средства и процедуры восстановления организма после физических и умственных нагрузок.
35. Первая помощь при травмах.
36. История развития Олимпийских игр.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций при проведении текущего контроля успеваемости

Этапы	Процедура проведения	Шкала оценивания и критерии оценки по содержанию и качеству	Оценка знаний, умений, навыков / Методические материалы
Решение контрольных задания			
Этап 1 (этап начальный)	Решение контрольных задач осуществляется с целью проверки уровня навыков (владений) обучающегося	«Отлично» - обучающийся ясно изложил условие задачи, решение обосновал «Хорошо» - обучающийся ясно изложил условие задачи, но в обосновании решения имеются сомнения;	Знать. Приобретение обучающимися предметных знаний и умений, необходимых для выполнения конкретных
Этап 2 (этап продуктивно-деятельностный)	разрабатывать и оформлять проекты документов; правильно и полно отражать результаты профессиональной деятельности	«Удовлетворительно» - обучающийся изложил решение задачи, но обосновал его формулировками обыденного мышления;	профессиональных действий и задач Уметь. Способность и готовность применять предметные знания и умения в практическом плане, использовать имеющиеся знания и умения для решения стандартных профессиональных задач и практических заданий
Этап 3 (этап практико-ориентированный)	Обучающемуся объявляется условие задачи, решение которой он излагает устно. Предлагается алгоритм решения задачи. Может осуществляться как в устной, так и в письменной форме. При обработке результатов оценочной процедуры используются оценочные графы в журнале преподавателя	«Неудовлетворительно» - обучающийся не уяснил условие задачи, решение не обосновал либо не сдал работу на проверку (в случае проведения решения задач в письменной форме).	Владеть. Актуализация компетенции в новых и нестандартных ситуациях, оценка эффективности и качества имеющихся знаний, умений и навыков и выбор наиболее эффективных, формирование мотивации к саморазвитию и самообразованию
Решение заданий в тестовой форме			
Этап 1 (этап начальный)	Проводится два раза в течение изучения дисциплины (раз в семестр), с использованием	«Отлично», - 91-100% правильных ответов «Хорошо» - 81-90% правильных ответов, «Удовлетворительно» - 71-80% правильных ответов,	Знать. Приобретение обучающимися предметных знаний и умений, необходимых для выполнения

<p>Этап 2 (этап продуктивно-деятельностный)</p>	<p>бумажных носителей или электронных. Не менее, чем за 1 неделю до тестирования, преподаватель должен определить обучающимся исходные данные для подготовки к тестированию:</p>	<p>«Неудовлетворительно» - 70% заданий и менее, либо обучающийся работы не выполнил (не явился на тестирование), либо не сдал на проверку на бумажном носителе.</p>	<p>конкретных профессиональных действий и задач</p>
<p>Этап 3 (этап практико-ориентированный)</p>	<p>назвать разделы (темы, вопросы), по которым будут задания в тестовой форме, нормативные правовые акты и теоретические источники (с точным указанием разделов, тем, статей) для подготовки. Каждому обучающемуся отводится на тестирование 40 минут, по 2 минуты на каждое задание. Для каждого обучающегося 20 заданий определяются преподавателем путем случайной выборки из базы тестовых заданий. В случае проведения компьютерного тестирования оценка результатов тестирования производится компьютерной программой, результат выдается немедленно по окончании теста. До окончания теста</p>		<p>Уметь. Способность и готовность применять предметные знания и умения в практическом плане, использовать имеющиеся знания и умения для решения стандартных профессиональных задач и практических заданий</p> <p>Владеть. Актуализация компетенции в новых и нестандартных ситуациях, оценка эффективности и качества имеющихся знаний, умений и навыков и выбор наиболее эффективных, формирование мотивации к саморазвитию и самообразованию</p>

	<p>обучающийся может еще раз просмотреть все свои ответы на задания и при необходимости внести коррективы. В случае проведения тестирования на бумажном носителе оценка результатов тестирования проводится преподавателем и объявляется им не позднее чем через неделю после проведения тестирования.</p>		
Выполнение реферата			
<p>Этап 1 (этап начальный)</p>	<p>Применяться для оценки знаний, умений и навыков по дисциплине. Реферат представляет собой обобщенное изложение идей, концепций, точек зрения, выявленных и изученных автором в ходе самостоятельного анализа рекомендованных и дополнительных научных источников, законодательных и иных нормативных правовых актов о предмете исследования, а также предложение на этой основе собственных (оригинальных) суждений, выводов и рекомендаций. В реферате</p>	<p>«Отлично» - в введении четко сформулирован тезис, соответствующий теме реферат, выполнена задача заинтересовать читателя; в основной части логично, связно и полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; для выражения своих мыслей не пользуется упрощенно-примитивным языком; демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. «Хорошо»- в введении четко сформулирован тезис, соответствующий теме реферат, в известной мере выполнена задача заинтересовать читателя; в основной части логично, связно, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; для выражения своих</p>	<p>Знать: Обучающийся знает теоретический материал, относящийся к данной компетенции (в том числе знает правила, последовательность, алгоритм выполнения действий, умений). Может его воспроизвести (с разной степенью точности), ответить на уточняющие вопросы. Уметь: Свободно применяет умение (выполняет действие) на практике, в различных ситуациях. Свободно комментирует выполняемые действия (умения), отвечает на вопросы преподавателя. Владеть: Обучающийся</p>
<p>Этап 2 (этап продуктивно-деятельностный)</p>			
<p>Этап 3 (этап практико-ориентированный)</p>			

	<p>раскрывается содержание основных концепций, наиболее распространенных позиций ученых, а также высказать свое аргументированное мнение по важнейшим проблемам данной темы. Реферат должен носить творческий, поисковый характер, содержать элементы научного исследования.</p>	<p>мыслей не пользуется упрощённо-примитивным языком «Удовлетворительно» - в введении тезис сформулирован нечетко или не вполне соответствует теме реферат; в основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично (убедительно) и последовательно; в заключении выводы не полностью соответствуют содержанию основной части; язык работы в целом не соответствует уровню курса «Неудовлетворительно»- в введении тезис отсутствует или не соответствует теме реферат; в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы; выводы не вытекают из основной части; отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение; язык работы можно оценить как «примитивный»</p>	<p>демонстрирует владение знаниями и умениями, как готовность самостоятельного применения их, продемонстрировать, осуществлять деятельность в различных ситуациях, относящихся к данной компетенции. Обучающийся способен отбирать и интегрировать имеющиеся знания и умения исходя из поставленной цели, проводить самоанализ и самооценку</p>
--	--	---	---

Выполнение практических заданий

Зачётные нормативы для мужчин

№	Наименование упражнения	Физическое качество	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Бег на месте 100 метров	быстрота	13.5	14.10	14.80	15.0	15.20
2	Подтягивание на перекладине	сила	15	13	9	5	3
3	Прыжок в длину с места	ловкость	240	230	220	200	185
4	Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь	гибкость	20	16	12	8	6

Зачётные нормативы для женщин

№	Наименование упражнений	Физическое качество	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Бег на месте 100 метров	быстрота	15.7	16:3	17.00	17.10	17.50
2	Подъём туловища из положения лёжа	сила	60	50	40	30	20

3	Прыжок в длину с места	ловкость	190	180	170	160	150
4	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь	гибкость	25	20	15	10	8

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций при проведении промежуточного контроля

Этапы	Процедура проведения	Шкала оценивания и критерии оценки по содержанию и качеству	Оценка знаний, умений, навыков / Методические материалы
Зачет			
Этап 1 (этап начальный)	Промежуточной аттестацией студентов по очной форме обучения в первом семестре и по заочной форме в первом семестре является зачет, проводимый в устной форме	По результатам промежуточной аттестации в форме зачета обучающийся получает зачет	Знать. Приобретение обучающимися предметных знаний и умений, необходимых для выполнения конкретных профессиональных действий и задач
Этап 2 (этап продуктивно-деятельностный)	При прохождении промежуточной аттестации в форме зачета обучающийся отвечает на вопросы билета к зачету. Каждому обучающемуся на подготовку к ответу на вопрос билета дается не менее 30 минут. Не менее чем за неделю до зачета преподаватель должен определить обучающемуся вопросы для подготовки к зачету, нормативно-правовые акты,	<u>Не зачтено</u> - Обучающийся демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков по этапам сформированности компетенций, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.	Уметь. Способность и готовность применять предметные знания и умения в практическом плане, использовать имеющиеся знания и умения для решения стандартных профессиональных задач и практических заданий
Этап 3 (этап практико-ориентированный)		<u>Зачтено</u> - Обучающийся демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях,	Владеть. Актуализация компетенции в новых и нестандартных ситуациях, оценка эффективности и качества имеющихся знаний, умений и навыков и выбор

	теоретические источники для подготовки.	переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.	наиболее эффективных, формирование мотивации к саморазвитию и самообразованию
--	---	--	---

Устный зачет — форма промежуточной аттестации, на котором обучающиеся отвечают на вопросы билета устно. При проведении устного экзамена/зачета билет выбирает сам экзаменуемый в случайном порядке. Время подготовки ответа при сдаче экзамена в устной форме должно составлять не менее 40 минут, а при сдаче зачета время подготовки составляет не менее 30 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут. Экзаменатор задает обучающемуся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра, а также, дает контрольное задание в виде задачи, где обучающийся должен продемонстрировать свои умения, способности, применение полученных знаний.

Промежуточная аттестация обучающихся в форме **зачёта** проводится по результатам выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных учебным планом по данной дисциплине, при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине проводится преподавателем, ведущим занятия по дисциплине методом экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

К промежуточной аттестации допускаются только обучающиеся, выполнившие все виды учебной работы, предусмотренные рабочей программой по дисциплине «Физическая культура и спорт» (выполнили практические задания, выполнили тестирование и т.д.).

Методические материалы для преподавателей по применению критериев оценивания ответа при проведении собеседования

Взаимодействие обучающегося и преподавателя реализуется с соблюдением взаимного уважения.

Основными принципами процедуры оценивания ответа обучающегося являются: профессионализм, предметность, независимость, объективность, непредвзятость, беспристрастность, доброжелательность.

Зачет выставляется на основе оценки соответствия ответа установленным критериям. При этом во внимание обязательно принимаются как положительные стороны ответа, так и имеющиеся недочёты (ошибки или неточности).

При оценивании ответов преподавателю следует руководствоваться системой критериев:

1. Содержательное соответствие – соответствие содержания ответа

поставленным вопросам.

2. При оценивании ответа учитываются ссылки на научные монографии, учебники и учебные пособия, в том числе опубликованные на иностранных языках, периодические научные издания; упоминание в ответе последних достижений, представленных в современных научных юридических изданиях.

3. Методологическая обоснованность – построение ответа в соответствии с уровнями методологии научного знания (философской, общенаучной, конкретно-научной, методик и техник исследования), умение представить зарубежные научные подходы, теории и результаты исследований в критическом сравнении с достижениями отечественных юридических школ, подходов.

4. Научный анализ – критический научный анализ излагаемых концепций, аргументированный результатами конкретных эмпирических исследований.

5. Научный синтез – рассмотрение теоретических подходов, отдельных концепций и исследований в контексте научного знания в целом, демонстрация понимания связи между отдельными элементами целостного научного знания, обобщение и систематизация научной информации при решении проблемы.

6. Научное творчество – способность предложить несколько обоснованных вариантов решения практических задач, опираясь на действующие законы и иные нормативно-правые акты; правоприменительную практику и научную доктрину; способность преодоления пробелов в законодательстве; способность применять теоретические и практические положения при анализе и разрешении юридических коллизий; демонстрация творческих научных способностей при изложении собственных научных идей и взглядов; четкая аргументированность собственных выводов при решении профессиональных юридических задач и проблем.

7. Научная этика – уважительное отношение к различным правовым позициям, авторам разных теоретических концепций, результатам их деятельности, избегание дискриминационных оценок и высказываний в адрес ученых и результатов их научной деятельности.

8. Системность – четкое выделение понятий, существенных элементов теорий или концепций, их характеристика, описание связей между ними, между различными отраслями права, представление материала как цельной системы знаний.

9. Логичность – последовательное, непротиворечивое, четко структурированное изложение материала с выделением основополагающих и второстепенных положений; ясность изложения материала.

10. Понятийно-терминологическая обоснованность – использование при изложении материала профессиональных юридических терминов и понятий, раскрытие их полного содержания, соответствующего современному их толкованию, избегание подмены профессиональных понятий житейскими.

11. Профессиональная коммуникативность – способность

демонстрировать профессиональное владение приемами вербального и невербального общения, управление собственными эмоциями, проявление индивидуальной и профессиональной культуры.

При оценивании ответов обучающихся важно выделять достоинства ответов при их наличии, их соответствие указанным критериям, а также следующие типы несоответствий в виде неточностей или ошибок (при их наличии):

Неточность:

- При изложении теоретического материала - незначительная погрешность, не искажающая смысла излагаемого материала, отсутствие в ответе ссылок на нормативно-правовую базу, регулирующие те или иные правоотношения.

- При использовании терминологии – неполное представление о содержании понятий, периодическое использование житейских понятий вместо юридической терминологии при правильном изложении теоретического материала и практики правоприменения (эмпирический материал).

- При изложении собственной правовой позиции - слабая аргументированность своей позиции, недостаточное подтверждение собственной позиции нормативно-правовым актам и практики правоприменения.

Ошибка:

- При изложении теоретического материала - грубые искажения смысла излагаемого материала, применение нормативно-правового акта утратившего силу; неправильное толкование содержания излагаемого юридического понятия; отсутствие в тексте или устном ответе описаний одного или более из основных теоретических подходов или ключевых компонентов излагаемой теории.

- При использовании терминологии - неумение оперировать категориальным аппаратом, незнание основных юридических терминов и понятий; использование в ответе терминов и понятий, содержание которых не соответствует их законодательному толкованию;

- При изложении собственной правовой позиции - отсутствие аргументации своей точки зрения, неспособность обосновать новизну, теоретическую или практическую значимость своих представлений, слабость методологических обоснований, неспособность соотнесения собственных теоретических представлений с существующими теориями, концепциями, законами и закономерностями, игнорирование уже выявленных закономерностей.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

А) Основная:

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва :

Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>

2. *Стриханов, М. Н.* Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>

3. Пешкумов, О. А. Зимний полиатлон [Текст] : учеб. пособие / О. А. Пешкумов, А. В. Агафонов, Н. Н. Кисапов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Чебоксары: ЧИ(ф) МПУ, 2020. - 80 с.

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492125>

Б) Дополнительная:

1. Агафонов, А. В. Особенности адаптации студентов к условиям обучения в вузе в зависимости от разных состояний здоровья и двигательной активности [Электронный ресурс]: монография / А. В. Агафонов, А. А. Шуканов. - Чебоксары: Изд-во ЧПИ МГОУ, 2020. - 108 с.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Теория и практика физической культуры // Ежемесячный научно-теоретический жур-нал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры. – Режим доступа: <http://tpfk.infosport.ru>.

2. Спортивная жизнь России // Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. – Режим доступа: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libhttp://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm.

3. Культура здоровой жизни // журнал. – Режим доступа: <http://kzg.narod.ru/http://kzg.narod.ru/>.

4. Если хочешь быть здоров : сборник научных статей. – Режим доступа: <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>.

5. Физическая культура студента : электронный учебник. – Режим доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/.

6. Консультант Плюс [Электронный ресурс]: справочно-правовая система. – Режим доступ: <http://www.consultant.ru>

7. ГАРАНТ [Электронный ресурс] : информационно-правовой портал. – Режим доступа : <http://www.garant.ru>

8. Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» - <https://sudrf.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания для занятий лекционного типа

В ходе лекционных занятий студентам необходимо вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

Необходимо задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Целесообразно дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из основной и дополнительной литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой дисциплины.

Методические указания для занятий семинарского типа.

Практические занятия позволяют развивать у студентов творческое теоретическое мышление, умение самостоятельно изучать литературу, анализировать практику; учат четко формулировать мысль, вести дискуссию, то есть имеют исключительно важное значение в развитии самостоятельного мышления.

Подготовка к практическому занятию включает два этапа. На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает: уяснение задания на самостоятельную работу; подбор основной и дополнительной литературы; составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки. Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку к занятию, которая начинается с изучения основной и дополнительной литературы. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. Далее следует подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на практическое занятие или по теме, вынесенной на дискуссию (круглый стол), продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой темы с реальной жизнью.

Готовясь к докладу или выступлению в рамках интерактивной формы (дискуссия, круглый стол), при необходимости следует обратиться за помощью к преподавателю.

Методические указания к самостоятельной работе.

Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа студента над усвоением учебного материала

по учебной дисциплине может выполняться в библиотеке университета, учебных кабинетах, компьютерных классах, а также в домашних условиях. Содержание и количество самостоятельной работы студента определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, практическими заданиями и указаниями преподавателя.

Самостоятельная работа в аудиторное время может включать:

- 1) конспектирование (составление тезисов) лекций;
- 2) выполнение контрольных работ;
- 3) решение задач;
- 4) работу со справочной и методической литературой;
- 5) работу с нормативными правовыми актами;
- 6) выступления с докладами, сообщениями на занятиях;
- 7) защиту выполненных работ;
- 8) участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- 9) участие в беседах, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;
- 10) участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время может состоять из:

- 1) подготовки к практическим занятиям;
- 2) изучения учебной и научной литературы;
- 3) изучения нормативных правовых актов (в т.ч. в электронных базах данных);
- 4) выполнение практических заданий
- 5) подготовки к контрольным работам, тестированию и т.д.;
- 6) подготовки к практическим занятиям устных докладов (сообщений);
- 7) подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
- 8) выполнения выпускных квалификационных работ и др.
- 9) выделения наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями на консультациях.
- 10) проведения самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов, написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
«Физическая культура и спорт»**

Основным принципом при определении содержания работы в разных учебных отделениях является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу. Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется для каждого учебного отделения с учетом пола, уровня

физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности студентов. Программный материал на учебный год распределяется с учетом климатических условий и наличия учебно-спортивной базы.

Для проведения практических занятий на каждом курсе на основании данных медицинского осмотра, уровня физической и спортивно-технической подготовленности создаются учебные отделения, по группам здоровья:

- специальное медицинское отделение.

Первый критерий распределения студентов по учебным отделениям – результаты их медицинского обследования, которое проводится на каждом курсе в начале учебного года. После обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп: основную, подготовительную, специальную или даёт освобождение от практических занятий.

Каждое отделение имеет особенности комплектования и специфические задачи. Основой для решения этих задач служит система организационных форм и методов обучения, которая объединяет традиционные методические принципы и приемы физической подготовки с новейшими методами организации передачи и усвоения материала, предусматривает четкую регламентацию соотношения объема и интенсивности физической нагрузки, последовательности обучения, чередования различных видов и форм учебной работы.

Отделение общей физической подготовки

В основное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп, не имеющие отклонений в состоянии здоровья. Распределение по группам этого отделения проводится с учетом пола и уровня физической подготовленности.

Учебный процесс направлен на разностороннюю физическую подготовку в объеме требований программы и на развитие у студентов интереса к занятиям спортом. В методике проведения занятий в этих группах очень важен учет принципа постепенности в повышении требований к овладению двигательными навыками и умениями, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок.

В целях повышения качества и эффективности учебно-воспитательного процесса этого отделения можно рекомендовать проведение систематических комплексных занятий, т.е. занятий, содержащих комплекс физических упражнений различных видов спорта, предусмотренных программой по физическому воспитанию.

Объем физических упражнений, направленных на повышение общей физической подготовленности, в первый год обучения должен составлять примерно 60–70% всего содержания занятий. Но структура и характер этих упражнений должны быть максимально приближены к специфическим навыкам избранного вида спорта. В дальнейшем должны преобладать специальные подготовительные упражнения и упражнения избранного вида спорта.

Конкретный выбор средств и методов физического воспитания, объем физических нагрузок определяются задачами каждого занятия, имеющимися условиями, состоянием физической подготовленности и здоровья студентов.

Специальное медицинское отделение

Занятия по физическому воспитанию студентов специального медицинского отделения проводятся на протяжении двух лет обучения с целью улучшения здоровья студента и переводение его в основную группу занимающихся в отделение общей физической подготовки.

В специальное медицинское отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу, имеющие отклонения в состоянии здоровья или слабое физическое развитие

Студенты специального учебного отделения принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях по плану вуза в качестве судей по спорту, инструкторов-общественников.

В отдельных случаях при выраженных нарушениях опорно-двигательного аппарата и значительных нарушениях здоровья, препятствующих групповым занятиям в условиях учебного заведения, студенты направляются для обязательных занятий лечебной физической культурой в лечебно-профилактические учреждения.

Перевод из специальной медицинской группы в подготовительную группу проводится после дополнительного медицинского обследования.

Студенты специального учебного отделения, выполнившие учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физическому воспитанию. Условием допуска сдачи контрольных упражнений является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Физические упражнения во внеурочное время выполняются в соответствии с режимом дня, включают в себя: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные минутки и паузы, домашние задания, специальные комплексы упражнений по профилю заболевания. Они способствуют сознательному отношению к занятиям физической культурой и лечебной физической культурой.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются.

Студенты специального медицинского отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они представляют рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Практические занятия в специальном учебном отделении решают общеобразовательные задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств, с учетом противопоказаний.

Наличие отклонений в состоянии здоровья, слабого физического развития и подготовленности выделяет ряд реабилитационных задач:

- ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний,

- развитие компенсаторных функций,
- устранение функциональных отклонений,
- воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями.

В специальном медицинском отделении очень важна методическая подготовка студентов. Это вид подготовки предусматривает:

- особенности составления и проведения комплексов утренней гигиенической и индивидуальной гимнастики (с учетом развития физических и профессионально необходимых качеств и способностей, профиля заболевания) в период учебы, практики и работы;

- особенности подбора физических упражнений, проведения разминки, способствующих развитию профессионально-прикладных физических качеств, в том числе комплексов с учетом профиля заболевания;

- знакомство с приемами массажа и самомассажа и особенностями их применения;

- знакомство с методами аутогенной тренировки.

Для оценки успеваемости студентов специального учебного отделения используются функциональные пробы, контрольные упражнения и тесты, а не нормативы, отражающие развитие физических качеств.

Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия.

Контрольные упражнения и тесты проводятся два раза в год – в сентябре (начало учебных занятий) и в конце учебного года – для оценки физического развития, физического состояния, общей физической подготовленности студентов.

Основным критерием оценки успеваемости студентов специального учебного отделения является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений и тестов по сравнению с исходными данными индивидуально каждого студента, а не обязательное выполнение численно-нормативного объема упражнений.

Обучающиеся, освобождённые от практических занятий

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают теоретический раздел, который проводится в форме лекций, бесед преподавателя со студентами, а также самостоятельного изучения специальной литературы. В конце семестра они сдают преподавателю зачет по теоретическому и методическому разделам программы, выполняют письменную контрольную работу по заданию преподавателя

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде Чебоксарского института (филиала) Московского политехнического университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), как на территории филиала, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда – совокупность информационных и телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, обеспечивающих освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда обеспечивает:

а) доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), практик;

б) формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы;

в) фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;

г) проведение учебных занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

д) взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети «Интернет».

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Основными составляющими ЭИОС филиала являются:

а) сайт института в сети Интернет, расположенный по адресу www.polytech21.ru, <https://chebpolytech.ru/> который обеспечивает:

- доступ обучающихся к учебным планам, рабочим программам дисциплин, практик, к изданиям электронных библиотечных систем, электронным информационным и образовательным ресурсам, указанных в рабочих программах (разделы сайта «Сведения об образовательной организации»);

- информирование обучающихся обо всех изменениях учебного процесса (новостная лента сайта, лента анонсов);

- взаимодействие между участниками образовательного процесса (подразделы сайта «Задать вопрос директору»);

б) официальные электронные адреса подразделений и сотрудников института с Яндекс-доменом @polytech21.ru (список контактных данных

подразделений Филиала размещен на официальном сайте Филиала в разделе «Контакты», списки контактных официальных электронных данных преподавателей размещены в подразделах «Кафедры») обеспечивают взаимодействие между участниками образовательного процесса;

в) личный кабинет обучающегося (портфолио) (вход в личный кабинет размещен на официальном сайте Филиала в разделе «Студенту» подразделе «Электронная информационно-образовательная среда») включает в себя портфолио студента, электронные ведомости, рейтинг студентов и обеспечивает:

- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательных программ обучающимися,

- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе с сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы,

г) электронные библиотеки, включающие электронные каталоги, полнотекстовые документы и обеспечивающие доступ к учебно-методическим материалам, выпускным квалификационным работам и т.д.:

Чебоксарского института (филиала) - «ИРБИС»

д) электронно-библиотечные системы (ЭБС), включающие электронный каталог и полнотекстовые документы:

- «ЛАНЬ» - www.e.lanbook.com

- Образовательная платформа Юрайт - <https://urait.ru>

е) платформа цифрового образования Политеха - <https://lms.mospolytech.ru/>

ж) система «Антиплагиат» - <https://www.antiplagiat.ru/>

з) система электронного документооборота DIRECTUM Standard — обеспечивает документооборот между Филиалом и Университетом;

и) система «1С Управление ВУЗом Электронный деканат» (Московский политехнический университет) обеспечивает фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательных программ обучающимися;

к) система «POLYTECH systems» обеспечивает информационное, документальное автоматизированное сопровождение образовательного процесса;

л) система «Абитуриент» обеспечивает документальное автоматизированное сопровождение работы приемной комиссии.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ 112 аудитория проведения занятий всех видов, предусмотренных	Учебная для учебных	Kaspersky Endpoint Security Стандартный Educational Renewal 2 года. Band S: 150-249	Номер лицензии 2B1E-211224- 064549-2-19382 Сублицензионный договор №821_832.223.3K/21 от 24.12.2021 до 31.12.2023
		Windows 7 OLPNLAcdmс	договор №Д03 от 30.05.2012) с

программой бакалавриата/специалитета/магистратуры, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) Спортивный зал		договорами от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия)
	GoogleChrome	Свободное распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
	AIMP	отечественное свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
№ 206 Учебная аудитория для проведения учебных занятий всех видов, предусмотренных программой бакалавриата/специалитета/магистратуры, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) Кабинет социально-гуманитарных дисциплин	Kaspersky Endpoint Security Стандартный Educational Renewal 2 года. Band S: 150-249	Номер лицензии 2B1E-211224-064549-2-19382 Сублицензионный договор №821_832.223.3К/21 от 24.12.2021 до 31.12.2023
	Windows 7 OLPNLAcdbc	договор №Д03 от 30.05.2012) с договорами от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия)
	AdobeReader	свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
	Гарант	Договор № 735_480.2233К/20 от 15.12.2020
	Yandex браузер	свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
	Microsoft Office Standard 2007(Microsoft DreamSpark Premium Electronic Software Delivery Academic(Microsoft Open License	номер лицензии-42661846 от 30.08.2007) с договорами от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия)
№ 103а Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Kaspersky Endpoint Security Стандартный Educational Renewal 2 года. Band S: 150-249	Номер лицензии 2B1E-211224-064549-2-19382 Сублицензионный договор №821_832.223.3К/21 от 24.12.2021 до 31.12.2023
	MS Windows 10 Pro	договор № 392_469.223.3К/19 от 17.12.19 (бессрочная лицензия)
	AdobeReader	свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
	Гарант	Договор № 735_480.223.3К/20
	Yandex браузер	свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
	Microsoft Office Standard 2007(Microsoft DreamSpark Premium Electronic Software	номер лицензии-42661846 от 30.08.2007) с договорами от 29.04.14 и 01.09.16

	Delivery Academic(Microsoft Open License)	(бессрочная лицензия)
	AIMP	отечественное свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
Тип и номер помещения	Перечень основного оборудования и технических средств обучения	
Учебная аудитория для проведения учебных занятий всех видов, предусмотренных программой бакалавриата/ специалитета/ магистратуры, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) Кабинет социально-гуманитарных дисциплин № 206 (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54)	<u>Оборудование:</u> комплект мебели для учебного процесса; доска учебная <u>Технические средства обучения:</u> компьютерная техника; мультимедийное оборудование (проектор)	
Учебная аудитория для проведения учебных занятий всех видов, предусмотренных программой бакалавриата/ специалитета/ магистратуры, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) Спортивный зал № 112 (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54) - Спортивный зал	<u>Оборудование:</u> спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта; спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта); контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и инвентарь; судейское оборудование и инвентарь; средства защиты и разделения спортивных залов и сооружений. <u>Технические средства обучения:</u> компьютерная техника; музыкальный центр; колонки	
Помещение для самостоятельной работы обучающихся № 103а (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54) -	<u>Оборудование:</u> комплект мебели для учебного процесса; <u>Технические средства обучения:</u> компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Филиала	

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (согласно РП)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат, дебаты
	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат, дебаты
	Основы методики физической культуры. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат, коллоквиум
	Современное олимпийское движение.	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат, коллоквиум
	Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат

2. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИИ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ С ОПИСАНИЕМ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Перечень планируемых результатов обучения	Технология формирования компетенции	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОК-8			самостоятельная работа, практические занятия	Ответ на вопросы билета к зачету	Обучаемый продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендуемой учебной программой. Учебные действия и умения не сформированы	Не зачтено/отсутствие сформированности компетенции
	1. Этап (начальный)	Знать - значение физической культуры в современном обществе; - влияние физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек;	лекция, самостоятельная работа, практические занятия	Ответ на вопросы билета к зачету	Обучаемый продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение основной литературой, рекомендованной учебной программой. Учебные действия и умения сформированы в неполном объеме и характеризуются осознанностью, освоенностью, самостоятельностью со стороны обучающегося.	зачтено/пороговый уровень освоения компетенции
		Уметь - использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной деятельности				
		Владеть - навыками организации самостоятельной физической тренировки				
	2. Этап (продуктивно-деятельностный)	Знать - влияние физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек;	лекция, самостоятельная работа, практические занятия	Ответ на вопросы билета к зачету	Обучаемый продемонстрировал: полное знание программного материала, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей. Учебные действия и умения сформированы в полном объеме, характеризуются осознанностью, но не отличаются обобщенностью и инициативностью.	зачтено/продвинутый уровень освоения компетенции
		Уметь - использовать приобретенные знания в профессиональной деятельности				

		Владеть - приёмами страховки и самостраховки				
	3. Этап (практико-ориентированный)	Знать - навыки повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;- подготовки к профессиональной деятельности или участию в соревнованиях;	лекция, самостоятельная работа, практические занятия	Ответ на вопросы билета к зачету	Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные, четко и логически стройно излагает свою позицию, умеет тесно увязывать теорию с практикой; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой. Учебные действия и умения сформированы в полном объеме и характеризуются высоким уровнем осознанности, освоенности, обобщенности, самостоятельности и инициативности со стороны обучающегося.	зачтено/высокий уровень освоения компетенции
Уметь - использовать приобретенные знания для сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни						
Владеть - навыками по формированию здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности						

3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Типовые контрольные задания
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Этап (начальный)	ЗНАТЬ – Типовое задание. Основные понятия и термины физической культуры и их краткая характеристика (физическая культура, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка).
		УМЕТЬ - Практическое задание. Выполнение физических упражнений с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
		ВЛАДЕТЬ - Практическое задание. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие <i>выносливости</i> обучаемых <u>Приседания со штангой на плечах</u>
	2. Этап (продуктивно-деятельностный)	ЗНАТЬ - Типовое задание. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 гг. (задачи программы, ее показатели и их характеристика).
		УМЕТЬ - Практическое задание. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие <i>скорости</i> обучаемых <u>Бег 100 м на месте</u>
		ВЛАДЕТЬ - Практическое задание. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие <i>гибкости</i> обучаемых <u>Наклоны туловища из положения сидя, см</u>
	3. Этап (практико-ориентированный)	ЗНАТЬ – Типовое задание. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности (массовый спорт, профессиональный спорт, спорт высших достижений и их основные функции, классификация спорта по основным группам).

		УМЕТЬ - Практическое задание. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие <i>ловкости</i> обучаемых <u>Челночный бег 4×9 м</u>
		ВЛАДЕТЬ - Практическое задание. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие <i>выносливости</i> обучаемых <u>упражнение на силовую выносливость</u>

Типовые контрольные задания

1. Физическая культура как средство и способ развития телесности и духовности человека (определение телесности и духовности, их соотношение в индивидууме).
2. Виды физической культуры и их краткая характеристика.
3. Общие и специфические функции физической культуры и их краткая характеристика.
4. Факторы окружающей среды и их воздействие на организм человека.
5. Основы обучения движениям в физическом воспитании (двигательное действие, двигательные имена и навыки).
6. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 гг. (задачи программы, ее показатели и их характеристика).
7. Государственные органы управления физической культурой и спортом и их характеристика.
8. Возрождение современных олимпийских игр (предыстория возрождения, П. де Кубертен и его роль в возрождении игр, олимпийский конгресс 1894 г.).
9. Игры олимпиад и зимние олимпийские игры (влияние политики на игры, первые олимпийские игры и их роль, периодизация игр).
10. Характеристика первого и второго периодов игр Олимпиад.
11. Характеристика третьего и четвертого периодов игр Олимпиад, участие советских спортсменов в играх Олимпиад.
12. Современные проблемы олимпийского движения.
13. «Малые формы физической культуры»
14. Физкультурная пауза.
15. Физкультурная минутка.
16. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
17. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания

Темы дебатов

1. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры и спорта.

2. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний обучающихся, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
3. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.
4. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой и спорта.
5. Самоконтроль состояния здоровья учащегося, его цели и задачи.
6. Современные популярные виды спорта.
7. Способы передачи эстафетной палочки.
8. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся ВУЗов.

Темы коллоквиумов

1. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (шейпинг, йога, фитбол, пилатес и т.п.).
2. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
3. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
4. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
5. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
6. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
7. Основы техники бега на короткие дистанции.
8. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
9. Основы техники легкоатлетических прыжков.
10. Основы техники эстафетного бега.

Типовые практические задания

ДЕВУШКИ

№ п/п	наименование	1 курс	примечание
1	подъем туловища сидя на скамье (ноги закреплены, руки за головой)	75	Из положения лежа на ковре 80-90
2	упражнение на скоростно-силовую подготовленность (из положения стоя, упор присев, упор лежа, упор присев, встать)	35	За 2 мин
3	прыжки через резинку (h=35 см) толчком 2-х ног	75	За 1 мин
4	Прыжки на скамейке	4 мин	
5	прыжки в длину с места	1м 85см	
6	бег на месте 100 м	16,3	

ЮНОШИ

№ п/п	наименование	1 курс	примечание
1	Подтягивание на перекладине (если вес больше 80 кг)	14 10	Хватом сверху
2	Подъем переворотом на перекладине (если вес больше 80 кг)	8 5	Хватом сверху
3	Жим штанги лежа	10	Собственный вес - 10 кг.
4	Приседания со штангой на плечах (собственный вес минус 15 кг.)	15 20	Вес до 75 кг. Вес более 75 кг
5	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина из наклона вверх)	35 за 1 мин	1 курс – 15 кг 2 курс – 20 кг
6	Прыжки на скамейке	6 мин	
7	Прыжок в длину с места	225 см	
8	Бег на месте 100 м	13,6	

Типовые тестовые задания**1. Социальной организацией, направленной на формирование физической культуры личности называют:**

- а) систему физической культуры;
- б) Министерство образования и науки Российской Федерации;
- в) Министерство по физической культуре, спорту и туризму;
- г) Международный Олимпийский Комитет.

2. Формирование и доведения до необходимой степени совершенства разнообразных двигательных умений и навыков необходимо относить:

- а) к воспитательным задачам;
- б) к задачам физического развития;
- в) к образовательным задачам;
- г) к специфическим задачам физической культуры.

3. Принцип оздоровительной направленности предполагает:

- а) соответствие физических нагрузок возможностям занимающихся;
- б) связь физического воспитания с другими видами воспитания;
- в) согласованное и соразмерное развитие физических способностей;
- г) нацеленность на первоочередное формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;

4. Основными формами организации, руководства и управления системой физической культуры являются:

- а) государственные и общественно-самодеятельные;
- б) урочные и неурочные;
- в) соревновательные;
- г) государственные.

5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» был принят:

- а) в 2003 году;
- б) в 1999 году;
- в) в 1967 году;
- г) в 1996 году.

6. Совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми с целью физического совершенства, называют:

- а) физической культурой личности;
- б) техникой физических упражнений;
- в) методами физической культуры;
- г) средствами физической культуры.

7. Основным специфическим средством физической культуры личности являются:

- а) идеомоторные, психогенные и аутогенные упражнения;
- б) физические упражнения;
- в) естественные силы природы;
- г) гигиенические факторы.

8. Группа движений, объединенных в систему для решения какой-либо двигательной задачи, называется:

- а) двигательным действием;
- б) техникой физического упражнения;
- в) физическим упражнением;
- г) работоспособностью человека.

9. Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, используемые для формирования техники движений;
- б) двигательные действия, используемые для развития физических качеств;
- в) двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физической культуры, сформированные и организованные в соответствии с закономерностями ее развития;
- г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения.

10. Знание факторов, определяющих эффективность воздействия физических упражнений, позволит:

- а) успешно решать задачи физического образования и физического воспитания;
- б) изменить размеры мускулатуры;
- в) улучшить функциональные возможности дыхания и кровообращения;
- г) улучшить физическую работоспособность.

11. При реализации принципа оздоровительной направленности решающими факторами являются:

- а) метеорологические;
- б) гигиенические;
- в) материальные;
- г) научные факторы.

12. Спортивные упражнения подразделяются на следующие виды:

- а) упражнения, развивающие основные физические качества;
- б) соревновательные, общеподготовительные и подводящие;
- в) общеподготовительные и специально подготовительные;
- г) соревновательные, специально подготовительные и общеподготовительные.

13. Признак, лежащий в основе классификации упражнений, в котором упражнения подразделяются в соответствии с воздействием их на отдельные мышечные группы, называется:

- а) структурным биомеханическим;
- б) анатомическим;
- в) целевой направленности;
- г) «по мощности выполняемой работы».

Критерии оценки тестовых заданий:

- обучающимся даны правильные ответы на
- 91-100% заданий - отлично,
 - 81-90% заданий - хорошо,
 - 71-80% заданий - удовлетворительно,
 - 70% заданий и менее – неудовлетворительно.

Тематика рефератов

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Методология исследования в сфере физической культуры.
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
4. Социальные и специфические функции физической культуры.
5. Основы использования физической культуры в обществе.
6. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.

7. Главные факторы здоровья человека.
8. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
9. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
10. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
11. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).
12. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
13. Цель и задачи физического воспитания.
14. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
15. Силовые способности и методика их развития.
16. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.
17. Гибкость и методика ее развития.
18. Координационные способности и методика развития.
19. Формирование психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта.
20. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
21. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.
22. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
23. Средства и методы физической культуры, способствующие формированию профессиональных, морально-волевых и психологических качеств
24. Занятия по физической культуре - одно из важных средств формирования патриотических качеств личности
25. Характеристика средств физической культуры, способствующих формированию профессионально важных качеств.
26. Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений.
27. Основные законодательные акты, регламентирующие деятельность физической культуры и спорта и их эффективность.

3.2. Типовые вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт», необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Перечень типовых вопросов к зачету, характеризующих этапы формирования компетенций
ОК-8	1. Этап (начальный)	С 1 по 36

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2. Этап (продуктивно-деятельностный)	С 1 по 36
	3. Этап (практико-ориентированный)	С 1 по 36

Типовые вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт», используемые в ходе промежуточной аттестации

1. Физическая культура и спорт как социально-общественное явление.
2. Понятие о спорте. Классификация видов спорта.
3. Роль занятий физической культурой и спортом в функциональной, физической и профессиональной подготовке молодого специалиста.
4. Критерии распределения студентов на медицинские группы для занятий физическими упражнениями, характеристика этих групп.
5. Основные понятия в физической культуре: физическое развитие, физическое воспитание, спорт и их характеристика.
6. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ).
7. Физическая рекреация и физическая реабилитация в современных условиях.
8. Физическая подготовка и физическая подготовленность; понятия ОФП. СФП.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека; усталость, утомление и способы их преодоления.
10. Оптимальная суточная двигательная активность человека, её воздействие на здоровье и работоспособность. Занятия студентов физической культурой в режиме учебного дня.
11. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов.
12. Основные формы занятий физическими упражнениями и спортом, их содержание.
13. Гигиенические условия для занятий физической культурой и спортом.
14. Физическая нагрузка: определение понятия, компоненты, характеристика.
15. Биологическая наследственность и социальные факторы, влияющие на уровень физического развития и здоровье человека.
16. Закаливание как одно из средств оздоровления.
17. Основные принципы системы физической культуры.
18. Психофизиологические основы физического воспитания студентов.
19. Закономерности процесса освоения структуры двигательного действия.
20. Основные направления физической культуры и их характеристика.
21. Этапы обучения двигательным действиям, их характеристика.
22. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт. Их цели и задачи.

23. Сила как физическое качество. Виды, характеристика, средства и методы её развития.

24. Ловкость (координационная способность) как физическое качество. Виды, характеристика, средства и методы её воспитания.

25. Быстрота как физическое качество. Формы проявления, характеристика, средства и методы её развития.

26. Гибкость как физическое качество. Виды, характеристика, средства и методы её развития.

27. Выносливость как физическое качество. Виды, характеристика и методы её развития.

28. Особенности проведения занятий физическими упражнениями с девочками, девушками, женщинами.

29. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

30. Причины травматизма на занятиях физической культурой и мероприятия по их устранению.

32. Средства физического воспитания и их характеристика.

33. Рациональная организация производственной деятельности работника умственного труда. Повышение её экономической эффективности.

34. Методы, средства и процедуры восстановления организма после физических и умственных нагрузок.

35. Первая помощь при травмах.

36. История развития Олимпийских игр.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций при проведении текущего контроля успеваемости

Этапы	Процедура проведения	Шкала оценивания и критерии оценки по содержанию и качеству	Оценка знаний, умений, навыков / Методические материалы
Решение контрольных задания			
Этап 1 (этап начальный)	Решение контрольных задач осуществляется с целью проверки уровня навыков (владений) обучающегося и разрабатывать и оформлять проекты документов; правильно и полно отражать результаты профессиональной деятельности	«Отлично» - обучающийся ясно изложил условие задачи, решение обосновал «Хорошо» - обучающийся ясно изложил условие задачи, но в обосновании решения имеются сомнения; «Удовлетворительно» - обучающийся изложил решение задачи, но обосновал его формулировками обыденного мышления;	Знать. Приобретение обучающимися предметных знаний и умений, необходимых для выполнения конкретных профессиональных действий и задач
Этап 2 (этап продуктивно-деятельностный)	Обучающемуся объявляется условие	«Неудовлетворительно» - обучающийся не уяснил условие	Уметь. Способность и готовность применять предметные знания и умения в

<p>Этап 3 (этап практико-ориентированный)</p>	<p>задачи, решение которой он излагает устно. Предлагается алгоритм решения задачи. Может осуществляться как в устной, так и в письменной форме. При обработке результатов оценочной процедуры используются оценочные графы в журнале преподавателя</p>	<p>задачи, решение не обосновал либо не сдал работу на проверку (в случае проведения решения задач в письменной форме).</p>	<p>практическом плане, использовать имеющиеся знания и умения для решения стандартных профессиональных задач и практических заданий</p> <p>Владеть. Актуализация компетенции в новых и нестандартных ситуациях, оценка эффективности и качества имеющихся знаний, умений и навыков и выбор наиболее эффективных, формирование мотивации к саморазвитию и самообразованию</p>
<p>Решение заданий в тестовой форме</p>			
<p>Этап 1 (этап начальный)</p> <p>Этап 2 (этап продуктивно-деятельностный)</p> <p>Этап 3 (этап практико-ориентированный)</p>	<p>Проводится два раза в течение изучения дисциплины (раз в семестр), с использованием бумажных носителей или электронных. Не менее, чем за 1 неделю до тестирования, преподаватель должен определить обучающимся исходные данные для подготовки к тестированию: назвать разделы (темы, вопросы), по которым будут задания в тестовой форме, нормативные правовые акты и теоретические источники (с точным указанием разделов, тем, статей) для подготовки. Каждому обучающемуся отводится на тестирование 40 минут, по 2 минуты на каждое задание. Для каждого обучающегося 20 заданий определяются преподавателем путем случайной выборки из базы тестовых заданий. В случае проведения компьютерного тестирования оценка результатов тестирования производится</p>	<p>«Отлично», - 91-100% правильных ответов «Хорошо» - 81-90% правильных ответов, «Удовлетворительно» - 71-80% правильных ответов, «Неудовлетворительно» - 70% заданий и менее, либо обучающийся работы не выполнил (не явился на тестирование), либо не сдал на проверку на бумажном носителе.</p>	<p>Знать. Приобретение обучающимися предметных знаний и умений, необходимых для выполнения конкретных профессиональных действий и задач</p> <p>Уметь. Способность и готовность применять предметные знания и умения в практическом плане, использовать имеющиеся знания и умения для решения стандартных профессиональных задач и практических заданий</p> <p>Владеть. Актуализация компетенции в новых и нестандартных ситуациях, оценка эффективности и качества имеющихся знаний, умений и навыков и выбор наиболее эффективных, формирование мотивации к саморазвитию и самообразованию</p>

	<p>компьютерной программой, результат выдается немедленно по окончании теста. До окончания теста обучающийся может еще раз просмотреть все свои ответы на задания и при необходимости внести коррективы.</p> <p>В случае проведения тестирования на бумажном носителе оценка результатов тестирования проводится преподавателем и объявляется им не позднее чем через неделю после проведения тестирования.</p>		
Выполнение реферата			
<p>Этап 1 (этап начальный)</p> <p>Этап 2 (этап продуктивно-деятельностный)</p> <p>Этап 3 (этап практико-ориентированный)</p>	<p>Применяться для оценки знаний, умений и навыков по дисциплине. Реферат представляет собой обобщенное изложение идей, концепций, точек зрения, выявленных и изученных автором в ходе самостоятельного анализа рекомендованных и дополнительных научных источников, законодательных и иных нормативных правовых актов о предмете исследования, а также предложение на этой основе собственных (оригинальных) суждений, выводов и рекомендаций. В реферате раскрывается содержание основных концепций, наиболее распространенных позиций ученых, а также высказать свое аргументированное мнение по важнейшим проблемам данной темы. Реферат должен носить творческий, поисковый характер, содержать элементы научного исследования.</p>	<p>«Отлично» - в введении четко сформулирован тезис, соответствующий теме реферат, выполнена задача заинтересовать читателя;</p> <p>в основной части логично, связно и полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; для выражения своих мыслей не пользуется упрощённо-примитивным языком; демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены.</p> <p>«Хорошо»- в введении четко сформулирован тезис, соответствующий теме реферат, в известной мере выполнена задача заинтересовать читателя; в основной части логично, связно, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; для выражения своих мыслей не пользуется упрощённо-примитивным языком</p> <p>«Удовлетворительно» - в введении тезис сформулирован нечетко или не вполне соответствует теме реферат; в основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично (убедительно) и последовательно; в заключении выводы не полностью соответствуют содержанию</p>	<p>Знать: Обучающийся знает теоретический материал, относящийся к данной компетенции (в том числе знает правила, последовательность, алгоритм выполнения действий, умений). Может его воспроизвести (с разной степенью точности), ответить на уточняющие вопросы.</p> <p>Уметь: Свободно применяет умение (выполняет действие) на практике, в различных ситуациях. Свободно комментирует выполняемые действия (умения), отвечает на вопросы преподавателя.</p> <p>Владеть: Обучающийся демонстрирует владение знаниями и умениями, как готовность самостоятельного применения их, демонстрировать, осуществлять деятельность в различных ситуациях, относящихся к данной компетенции. Обучающийся способен отбирать и интегрировать имеющиеся знания и умения</p>

		основной части; язык работы в целом не соответствует уровню курса «Неудовлетворительно»- в введении тезис отсутствует или не соответствует теме реферат; в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы; выводы не вытекают из основной части; отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение; язык работы можно оценить как «примитивный»	исходя из поставленной цели, проводить самоанализ и самооценку
--	--	---	--

Выполнение практических заданий

Зачётные нормативы для мужчин

№	Наименование упражнения	Физическое качество	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Бег на месте 100 метров	быстрота	13.5	14.10	14.80	15.0	15.20
2	Подтягивание на перекладине	сила	15	13	9	5	3
3	Прыжок в длину с места	ловкость	240	230	220	200	185
4	Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь	гибкость	20	16	12	8	6

Зачётные нормативы для женщин

№	Наименование упражнений	Физическое качество	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Бег на месте 100 метров	быстрота	15.7	16:3	17.00	17.10	17.50
2	Подъём туловища из положения лёжа	сила	60	50	40	30	20
3	Прыжок в длину с места	ловкость	190	180	170	160	150
4	Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь	гибкость	25	20	15	10	8

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций при проведении промежуточного контроля

Этапы	Процедура проведения	Шкала оценивания и критерии оценки по содержанию и качеству	Оценка знаний, умений, навыков / Методические материалы
Зачет			
Этап 1 (этап начальный)	Промежуточной аттестацией студентов по очной форме обучения в первом	По результатам промежуточной аттестации в форме зачета обучающийся получает зачет	Знать. Приобретение обучающимися предметных знаний и умений,

<p>Этап 2 (этап продуктивно-деятельностный)</p> <p>Этап 3 (этап практико-ориентированный)</p>	<p>семестре и по заочной форме в первом семестре является зачет, проводимый в устной форме</p> <p>При прохождении промежуточной аттестации в форме зачета обучающийся отвечает на вопросы билета к зачету. Каждому обучающемуся на подготовку к ответу на вопрос билета дается не менее 30 минут. Не менее чем за неделю до зачета преподаватель должен определить обучающемуся вопросы для подготовки к зачету, нормативно-правовые акты, теоретические источники для подготовки.</p>	<p>Не зачтено - Обучающийся демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков по этапам сформированности компетенций, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.</p> <p>Зачтено- Обучающийся демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.</p>	<p>необходимых для выполнения конкретных профессиональных действий и задач</p> <p>Уметь. Способность и готовность применять предметные знания и умения в практическом плане, использовать имеющиеся знания и умения для решения стандартных профессиональных задач и практических заданий</p> <p>Владеть. Актуализация компетенции в новых и нестандартных ситуациях, оценка эффективности и качества имеющихся знаний, умений и навыков и выбор наиболее эффективных, формирование мотивации к саморазвитию и самообразованию</p>
---	--	---	--

Устный зачет — форма промежуточной аттестации, на котором обучающиеся отвечают на вопросы билета устно. При проведении устного экзамена/зачета билет выбирает сам экзаменуемый в случайном порядке. Время подготовки ответа при сдаче экзамена в устной форме должно составлять не менее 40 минут, а при сдаче зачета время подготовки составляет не менее 30 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут. Экзаменатор задает обучающемуся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра, а также, дает контрольное задание в виде задачи, где обучающийся должен продемонстрировать свои умения, способности, применение полученных знаний.

Промежуточная аттестация обучающихся в форме **зачёта** проводится по результатам выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных учебным планом по данной дисциплине, при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине проводится преподавателем, ведущим занятия по дисциплине методом экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

К промежуточной аттестации допускаются только обучающиеся, выполнившие все виды учебной работы, предусмотренные рабочей программой

по дисциплине «Физическая культура и спорт» (выполнили практические задания, выполнили тестирование и т.д.).

**Контрольные нормативы
для определения физической подготовленности студентов 1 курсов
девушки**

№	ТЕСТЫ	Семестры	БАЛЛЫ				
			5	4	3	2	1
1	8 циклов ИП-ОС: 1 - упор присев; 2 - упор лежа; 3 -упор присев; 4 - ОС	1	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5	16,5 17,0	17,0 17,5
		3,5,7	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5	16,5 17,0
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (скоростно-силовые качества)	1	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
		3,5,7	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
3	Наклон вперед (гибкость)	1,3,5,7	18	15	12	10	8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	1	12	10	8	6	4
		3,5,7	16	14	10	8	6
5	Приседание у опоры на правой и левой ноге (сила)	1	10 8	8 6	6 4	5 3	3 2
		3,5,7	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
6	ИП-ОС: 1-упор присев, 2-упор лежа, 3-упор присев, 4-ОС за 2 мин	1	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
		3,5,7	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20

ЮНОШИ

№	ТЕСТЫ	Семестры	БАЛЛЫ				
			5	4	3	2	1
1	8 циклов; ИП-ОС; 1.упор присев; 2.упор лежа; 3упор присев; 4.ОС	1	14,0 14,5	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5
		3,5,7	13,5 14,0	14,0 14,5	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0
2	Подтягивание в висе на перекладине (сила)	1	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		3,5,7	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	1	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
		3,5,7	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15

4	Наклон вперед (гибкость)	1,3,5,7	12	10	8	6	4
5	Поднимание ног из виса до касание перекладины	1	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		3,5,7	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
6	ИП-ОС; 1.упор присев; 2 упор лежа; 3 упор присев; 4.ОС (выносливость) за 2 мин.	1	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20
		3,5,7	50 45	45 40	40 35	35 30	30 25

девушки

№	тесты	семестры	баллы				
			5	4	3	2	1
1.	8 циклов ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 - ОС	4	15,0 15,5	15, 5 16, 0	16, 0 16, 5	16, 5 17, 0	17,0 17,5
		6	14,5 15,0	15, 0 15, 5	15, 5 16, 0	16, 0 16, 5	16,5 17,0
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (скоростно-силовые качества)	4	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
		6	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
3.	Наклон вперед (гибкость)	4, 6	18	15	12	10	8
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	4	12	10	8	6	4
		6	16	14	10	8	6
5.	Приседание у опоры на правой и левой ноге (сила)	4	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		6	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
6.	ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – ОС за 2 мин	4	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
		6	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20

юноши

№	тесты	семестры	баллы				
			5	4	3	2	1

1.	8 циклов ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 - ОС	4	14,0 14,5	14, 5	15, 0	15, 5	16,0 16,5
		6	13,5 14,0	14, 0	14, 5	15, 0	15,5 16,0
2.	Подтягивание в висе на перекладине (сила)	4	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		6	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
3.	Наклон вперед (гибкость)	4, 6	12	10	8	6	4
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	4	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
		6	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
5.	Поднимание ног из виса до касания перекладины	4	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		6	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
6.	ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – ОС, за 2 мин	4	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20
		6	50 45	45 40	40 35	35 30	30 25

Примечание:

В числителе – основная, в знаменателе – специальная медицинская группа, здесь и далее.

Тесты на замену. Комплекс упражнений на координацию:

3 балла – выполнение стандартного комплекса;

4 балла – выполнение собственного комплекса на 24 счета;

5 баллов – выполнение собственного комплекса на 28 и более счет.

Тест 2. на мышцы спины (удерживание)

Основная группа	3,00	2,4 0	2,00	1,4 0	1, 20
Специальная медицинская группа	2,30	2,1 0	1,50	1,3 0	1, 10

Контрольные нормативы по физическому воспитанию

1 курс девушки

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Лыжные гонки 3 км (без учета времени)	Мин, сек	17,30	18,15	19,00	20,00	21,00
2.	Бег 100 м	Сек	16,50 17,00	17,00 17,50	17,50 18,00	18,00 18,50	18,50 19,00
3.	Бег 2000 м (3000 м) без учета времени	Мин, сек	10,30 11,00	11,00 11,30	11,30 12,00	12,00 12,30	12,30 13,00
4.	Сгибание и разгибание рук в	Кол-во раз	14 14	12 12	10 10	8 8	6 6

	упоре лежа						
5.	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	Кол-во раз	15 12	12 10	10 8	8 6	6 4
6.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	См	175 (20) 165 (15)	165 (18) 155 (12)	155 (15) 145 (10)	145 (12) 135 (8)	135 (10) 125 (6)
7.	Поднимание туловища из положения лежа	Кол-во раз	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15

Контрольные нормативы по физическому воспитанию

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м	Сек	16,30 16,80	16,60 17,30	17,30 17,80	17,60 18,30	18,30 18,80
2.	Бег 2000 м (3000 м) без учета времени	Мин, сек	10,15 10,45	10,45 11,15	11,15 11,45	11,45 12,15	12,15 12,45
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	16 16	14 14	12 12	10 10	8 8
4.	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	Кол-во раз	18 15	15 12	12 10	10 8	8 6
5.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	См	175 (20) 165 (15)	165 (18) 155 (12)	155 (15) 145 (10)	145 (12) 135 (8)	135 (10) 125 (6)
6.	Поднимание туловища из положения лежа	Кол-во раз	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20

Контрольные нормативы по физическому воспитанию

1 курс юноши

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Лыжные гонки 5 км (без учета времени)	Мин, сек	24,3 0	25,1 5	26, 00	27,00	28,00
2.	Бег 100 м	Сек	13,8 0 14,3 0	14,0 0 14,5 0	14, 20 14, 70	14,50 15,00	14,80 15,30
3.	Бег 3000 м (5000 м) без учета времени	Мин, сек	12,2 0 13,0 0	12,4 0 13,2 0	13, 00 13, 40	13,30 14,00	14,00 14,40
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
5.	Подтягивание в висе на перекладине	Кол-во раз	10 8	8 6	6 4	4 2	2 1
6.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	См	230 (12) 215 (10)	220 (10) 205 (8)	210 (18) 195 (6)	200 (6) 185 (4)	190 (4) 175 (2)

7.	Поднимание ног в висе на перекладине	Кол-во раз	10 8	8 6	6 4	4 2	2 1
----	--------------------------------------	------------	---------	--------	--------	--------	--------

Контрольные нормативы по физическому воспитанию в 4, 6 семестрах

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м	Мин, сек	13,60 14,10	13,80 14,30	14,00 14,50	14,30 14,80	14,60 15,10
2.	Бег 3000 м (5000 м) без учета времени	Кол-во раз	12,00 12,40	12,20 13,00	12,40 13,20	13,10 13,40	13,40 14,20
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
4.	Подтягивание в висе на перекладине	См	12 10	10 8	8 6	6 4	4 2
5.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	Кол-во раз	230 (12) 215 (10)	220 (10) 205 (8)	210 (8) 195 (6)	200 (6) 185 (4)	190 (4) 175 (2)
6.	Поднимание ног в висе на перекладине	Кол-во раз	12 10	10 8	8 6	6 4	4 2

Сумма очков для оценки

Зачтено	21 и больше
---------	-------------

Методические материалы для преподавателей по применению критериев оценивания ответа при проведении собеседования

Взаимодействие обучающегося и преподавателя реализуется с соблюдением взаимного уважения.

Основными принципами процедуры оценивания ответа обучающегося являются: профессионализм, предметность, независимость, объективность, непредвзятость, беспристрастность, доброжелательность.

Зачет выставляется на основе оценки соответствия ответа установленным критериям. При этом во внимание обязательно принимаются как положительные стороны ответа, так и имеющиеся недочёты (ошибки или неточности).

При оценивании ответов преподавателю следует руководствоваться системой критериев:

1. Содержательное соответствие – соответствие содержания ответа поставленным вопросам.

2. При оценивании ответа учитываются ссылки на научные монографии, учебники и учебные пособия, в том числе опубликованные на иностранных языках, периодические научные издания; упоминание в ответе последних достижений, представленных в современных научных юридических изданиях.

3. Методологическая обоснованность – построение ответа в соответствии с уровнями методологии научного знания (философской, общенаучной, конкретно-научной, методик и техник исследования), умение представить зарубежные научные подходы, теории и результаты исследований в критическом сравнении с достижениями отечественных юридических школ,

подходов.

4. Научный анализ – критический научный анализ излагаемых концепций, аргументированный результатами конкретных эмпирических исследований.

5. Научный синтез – рассмотрение теоретических подходов, отдельных концепций и исследований в контексте научного знания в целом, демонстрация понимания связи между отдельными элементами целостного научного знания, обобщение и систематизация научной информации при решении проблемы.

6. Научное творчество – способность предложить несколько обоснованных вариантов решения практических задач, опираясь на действующие законы и иные нормативно-правые акты; правоприменительную практику и научную доктрину; способность преодоления пробелов в законодательстве; способность применять теоретические и практические положения при анализе и разрешении юридических коллизий; демонстрация творческих научных способностей при изложении собственных научных идей и взглядов; четкая аргументированность собственных выводов при решении профессиональных юридических задач и проблем.

7. Научная этика – уважительное отношение к различным правовым позициям, авторам разных теоретических концепций, результатам их деятельности, избегание дискриминационных оценок и высказываний в адрес ученых и результатов их научной деятельности.

8. Системность – четкое выделение понятий, существенных элементов теорий или концепций, их характеристика, описание связей между ними, между различными отраслями права, представление материала как цельной системы знаний.

9. Логичность – последовательное, непротиворечивое, четко структурированное изложение материала с выделением основополагающих и второстепенных положений; ясность изложения материала.

10. Понятийно-терминологическая обоснованность – использование при изложении материала профессиональных юридических терминов и понятий, раскрытие их полного содержания, соответствующего современному их толкованию, избегание подмены профессиональных понятий житейскими.

11. Профессиональная коммуникативность – способность демонстрировать профессиональное владение приемами вербального и невербального общения, управление собственными эмоциями, проявление индивидуальной и профессиональной культуры.

При оценивании ответов обучающихся важно выделять достоинства ответов при их наличии, их соответствие указанным критериям, а также следующие типы несоответствий в виде неточностей или ошибок (при их наличии):

Неточность:

- При изложении теоретического материала - незначительная погрешность, не искажающая смысла излагаемого материала, отсутствие в ответе ссылок на нормативно-правовую базу, регулирующие те или иные

правоотношения.

- При использовании терминологии – неполное представление о содержании понятий, периодическое использование житейских понятий вместо юридической терминологии при правильном изложении теоретического материала и практики правоприменения (эмпирический материал).

- При изложении собственной правовой позиции - слабая аргументированность своей позиции, недостаточное подтверждение собственной позиции нормативно-правовым актам и практики правоприменения.

Ошибка:

- При изложении теоретического материала - грубые искажения смысла излагаемого материала, применение нормативно-правового акта утратившего силу; неправильное толкование содержания излагаемого юридического понятия; отсутствие в тексте или устном ответе описаний одного или более из основных теоретических подходов или ключевых компонентов излагаемой теории.

- При использовании терминологии - неумение оперировать категориальным аппаратом, незнание основных юридических терминов и понятий; использование в ответе терминов и понятий, содержание которых не соответствует их законодательному толкованию;

- При изложении собственной правовой позиции - отсутствие аргументации своей точки зрения, неспособность обосновать новизну, теоретическую или практическую значимость своих представлений, слабость методологических обоснований, неспособность соотнесения собственных теоретических представлений с существующими теориями, концепциями, законами и закономерностями, игнорирование уже выявленных закономерностей.

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ

рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры, протокол № 6 от «4» марта 2023 г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплины, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры, протокол № 10 от «14» мая 2022 г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплины, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры, протокол № 10 от «10» апреля 2021 г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплины, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах.
