

**Негосударственное частное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Армавирский лингвистический социальный институт»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.29 Физическая культура и спорт**

Направление подготовки **40.03.01 Юриспруденция**

**Уровень бакалавриата**

Направленность (профиль) образовательной программы **«Уголовное право и процесс»**

Форма обучения: **заочная, очно-заочная**

Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Рабочая программа по дисциплине Б1.Б.29«Физическая культура и спорт» является компонентом основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки **40.03.01 Юриспруденция**; (уровень бакалавриата), и разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки **40.03.01 Юриспруденция** (уровень бакалавриата);

- учебным планом по направлению подготовки **40.03.01 Юриспруденция**.

Для обучающихся набора:  
2019 года

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры экономических, правовых и социальных дисциплин «14» июня 2023 г. протокол № 10.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / Л.Л. Денисова

Организация – разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт»

## Содержание

1. Цели освоения учебной дисциплины	<b>4</b>
2. Планируемые результаты освоения дисциплины	<b>4</b>
2.1. Планируемые результаты освоения дисциплины - компетенции выпускников, установленные образовательным стандартом с учетом направленности (профиля) образовательной программы, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы	<b>4</b>
2.2. Планируемые результаты обучения по каждой дисциплине (модулю) и практике обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы	<b>4</b>
3. Указание места дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	<b>4</b>
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	<b>4</b>
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий	<b>5</b>
5.1 Структура учебной дисциплины	<b>5</b>
5.2. Виды занятий и их содержание	<b>7</b>
5.2.1 Содержание теоретической части дисциплины	<b>7</b>
5.2.2 Тематика практических занятий	<b>10</b>
6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	<b>17</b>
6.1 Планируемые результаты освоения образовательной программы - компетенции выпускников, установленные образовательным стандартом с учетом направленности (профиля) образовательной программы, соотнесенные с планируемыми результатами обучения, а так же критерии и шкалы оценивания их сформированности	<b>17</b>
6.2. Типовые задания и иные материалы, необходимых для оценки сформированности планируемых результатов освоения дисциплины – компетенций	<b>20</b>
6.3. Организационно-методическое обеспечение контроля учебных достижений	<b>29</b>
6.3.1. Критерии оценки разных видов работ	<b>29</b>
6.3.2 Использование современных образовательных технологий	<b>35</b>
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	<b>41</b>
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)	<b>41</b>
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	<b>42</b>
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	<b>42</b>
11. Особенности организации образовательного процесса по образовательной программе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	<b>43</b>

### 1. Цели освоения учебной дисциплины

Целью физического воспитания студентов вуза является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**2.1. Планируемые результаты освоения дисциплины - компетенции выпускников, установленные образовательным стандартом с учетом направленности (профиля) образовательной программы, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (в соответствии с ФГОС ВО):

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><b>Знать:</b> - научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>- значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p><b>Уметь:</b> - разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического развития и телосложения.</p> <p>- организовывать и проводить рекреационные и спортивно-оздоровительные мероприятия с определенной категорией населения.</p> <p><b>Навыки и (или) опыт деятельности -</b></p> <p><b>владеть:</b> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке);</p> <p>- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>

### 3. Указание места дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в ООП как дисциплина блока **Б1.Б.31**

### 4. Объем дисциплины (модуля) (в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся)

*Очная форма обучения*

Семестр	Трудоемкость		Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаб. раб., час.	СРС, час	Форма аттестации
	зач. ед.	час					
1	2	72	36	-		36	Зачёт
в т.ч. в интерактивной форме			8				

*заочная форма обучения*

Семестр	Трудоемкость		Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаб. раб., час.	СРС, час	Форма аттестации
	зач. ед.	час					
2	2	72	8		-	60	Зачёт (Контроль – 4 ч.)
в т.ч. в интерактивной форме							

*Очно-заочная форма обучения*

Семестр	Трудоемкость		Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаб. раб., час.	СРС, час	Форма аттестации
	зач. ед.	час					
1	2	72	24	-		48	Зачёт
в т.ч. в интерактивной форме							

**5. Содержание дисциплины (модуля) (структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий):**

**5.1. Структура учебной дисциплины**

*Очная форма обучения*

№	Наименование разделов, тем	Количество часов				Внеауд. работа СР
		Всего	Аудиторная работа			
			ПР	Л	ЛР	
1	2	4	5	6	7	8
1.	Теоретический раздел					
	1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов	2		1		1
	2. Социально-биологические основы физической культуры	2		1		1
	3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2		1		1
	4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.	2		1		1
	5. Общая и специальная физическая подготовка в	2		1		1

	системе физического воспитания.					
	6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2		1		1
	7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	2		1		1
	8. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	2		1		1
	9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2		1		1
2.	Методико-практический раздел	2				
	1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба передвижение на лыжах, плавание)	2		1		1
	2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	2		1		1
	3. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	2		1		1
	4. Методика подбора упражнений и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики	2		1		1
	5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной направленности	2		1		1

	6.Методика самоконтроля за состоянием физического развития (стандарты, индексы, формулы) и функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	2		1		1
	8. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	2		1		1
	9. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)	2		1		1
	10. Методика развития отдельных физических качеств	2		1		1
	11. Основы судейства избранного вида спорта	2		1		1
	12. Методика освоения отдельных элементов ППФП	2		1		1
	13. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	2		1		1
3.	Учебно-тренировочный раздел	2				
	1. Легкая атлетика	2		1		1
	2. Баскетбол	2		1		1
	3. Волейбол	2		1		1
	4. Легкая атлетика	2		1		1
	5. Дополнительные виды спорта (ритмическая или атлетическая гимнастика, футбол, плавание)	18		9		9
	Итого	72		36		36

*Заочная форма обучения*

№	Наименование разделов, тем	Количество часов				Внеауд. работа СР
		Всего	Аудиторная работа			
			ПР	Л	ЛР	
1	2	4	5	6	7	8
1.	Теоретический раздел					2

	1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов	2				2
	2. Социально-биологические основы физической культуры	2				2
	3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2				2
	4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.	2				2
	5. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	2				2
	6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2				2
	7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	2				2
	8. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	2				2
	9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2				2
2.	Методико-практический раздел	2				
	1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба передвижение на лыжах, плавание)	2				2
	2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	2				2



	3. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	2				2
	4. Методика подбора упражнений и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики	2				2
	5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной направленности	2				2
	6. Методика самоконтроля за состоянием физического развития (стандарты, индексы, формулы) и функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	2				2
	8. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	2				2
	9. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)	2				2
	10. Методика развития отдельных физических качеств	2				2
	11. Основы судейства избранного вида спорта	2				2
	12. Методика освоения отдельных элементов ППФП	2				2
	13. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	2				2
3.	Учебно-тренировочный раздел	2				2
	1. Легкая атлетика	4			2	2
	2. Баскетбол	4			2	2
	3. Волейбол	4			2	2
	4. Легкая атлетика	4			2	2
	5. Дополнительные виды спорта (ритмическая или атлетическая гимнастика, футбол, плавание)	6				6

	Контроль:	4				
	Итого	72			8	60

*Очно-заочная форма обучения*

№	Наименование разделов, тем	Количество часов				Внеауд. работа СР
		Всего	Аудиторная работа			
			ПР	Л	ЛР	
1	2	4	5	6	7	8
1.	Теоретический раздел					
	1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов	2		1		1
	2. Социально-биологические основы физической культуры	2		1		1
	3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2		1		1
	4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.	2		1		1
	5. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	2		1		1
	6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2		1		1
	7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	2		1		1
	8. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	2		1		1
	9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических	2		1		1

	упражнений					
2.	Методико-практический раздел	2				
	1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба передвижение на лыжах, плавание)	2		1		1
	2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	2		1		1
	3. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	2		1		1
	4. Методика подбора упражнений и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики	2		1		1
	5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной направленности	2		1		1
	6. Методика самоконтроля за состоянием физического развития (стандарты, индексы, формулы) и функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	2		1		1
	8. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	2		1		1
	9. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)	2		1		1
	10. Методика развития отдельных физических качеств	2		1		1
	11. Основы судейства избранного вида спорта	2		1		1
	12. Методика освоения отдельных элементов ППФП	2		1		1

	13. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	2		1		1
3.	Учебно-тренировочный раздел	2				
	1. Легкая атлетика	2		1		1
	2. Баскетбол	2		1		1
	3. Волейбол	1				1
	4. Легкая атлетика	1				1
	5. Дополнительные виды спорта (ритмическая или атлетическая гимнастика, футбол, плавание)	21				21
	Итого	72		24		48

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

**5.1 Структура учебной дисциплины**

Таблица 2

№	Наименование раздела	Содержание раздела
1	2	3
	Теоретический раздел	<p>Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов</p> <p>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.</p> <p>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры</p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма - целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и</p>

	<p>закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p> <p>Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека как ценность и 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.</p> <p>Тема 4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизиологического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.</p> <p>Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</p> <p>Часть 1 Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>Часть 2 Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом</p>
--	--

	<p>возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленности учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p> <p>Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра</p> <p>I часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.</p> <p>II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки</p> <p>Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.</p> <p>Краткое содержание. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и</p>
--	--

		<p>травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих бакалавров по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</p> <p>Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль занимающихся за состоянием своего организма</p> <p>Краткое содержание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. 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.</p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>Тема 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p> <p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.</p> <p>Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за</p>
--	--	---

		<p>эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.</p>
2	Методико-практический раздел	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).</li> <li>2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</li> <li>3. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (бег, плавание, лыжная подготовка и т.д.).</li> <li>4. Основы методики массажа и самомассажа. Методика корригирующей гимнастики для глаз.</li> <li>5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности</li> <li>6. Методы оценки и коррекции осанки, телосложения.</li> <li>7. Методика самоконтроля за состоянием физического развития (стандарты, индексы, формулы) и функциональным состоянием организма (функциональные пробы).</li> <li>8. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</li> <li>9. Методы самооценки общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).</li> <li>10. Методика развития отдельных физических качеств.</li> <li>11. Основы судейства избранного вида спорта.</li> <li>12. Средства и методы восстановления организма при занятиях физической культурой и спортом (гидропроцедуры, аутотренинг и т. д.).</li> <li>13. Методика освоения отдельных элементов ППФП</li> <li>14. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</li> </ol>
3	Учебно-тренировочный раздел	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкая атлетика</li> <li>2. Баскетбол</li> <li>3. Волейбол</li> <li>4. Легкая атлетика</li> <li>5. Дополнительные виды спорта (ритмическая или атлетическая гимнастика, футбол, плавание).</li> </ol>

### Задания для СРС

Наименование Темы	Содержание задания	Форма
-------------------	--------------------	-------



		отчётности
1. Введение. Физическая культура		Задание 1
2. Физическое развитие	Оценка физического здоровья и физического развития человека Оценка двигательной активности ребенка в течении дня и на физкультурном занятии в детском саду	Задание 2, 3
3. Физическое воспитание	Характеристика основных физических (двигательных) качества человека.	Задание 4, 5,6
4. Физическое воспитание в семье	Физкультурно-оздоровительных мероприятий в семье.	Задание 7
5. Система физического воспитания детей с нарушениями осанки и зрения.	Методики оценки функционального состояния опорно-двигательного аппарата и коррекции нарушения осанки и плоскостопия.	Задание 8, 9
6. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания	Общие правила и организация физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми разного возраста.	Задание 10

#### Задание 1

Познакомиться с основными этапами истории Олимпийского движения и Олимпийского спорта в России (отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы).

#### Задание 2

Изучить методику определения и оценки физического здоровья и физического развития человека (протоколы физиологических исследований).

#### Задание 3

Произвести оценку физкультурного занятия (моторная и общая плотность занятия) детском саду (школе) и построить физиологическую кривую по показателю ЧСС (предоставление протоколов физиологических исследований).

#### Задание 4

1. Дать характеристики двигательным качествам.
2. Составить примерный комплекс упражнений, способствующих развитию выбранного физического качества. Выделить особенности процессов формирования двигательных качеств у детей разных возрастов.

#### Задание 5

1. Познакомиться с основными гигиеническими требованиями к одежде и спортивному инвентарю во время физкультурных занятий с детьми.
2. Изучить правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями с детьми.

#### Задание 6

1. Изучить индивидуальный подход к занятиям спортом исходя из физических особенностей ребенка
2. Познакомиться с вариативность видов спорта для детей разного возраста.

Задание 7

1. Ознакомиться с основными принципами подбора упражнений (последовательность, дозировка).
2. Составить примерный комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (10-11 упражнений)

Задание 8

1. На листах формата А4 схематически изобразить различные виды дефектов осанки, указать причины данной деформации. Виды дефектов: плоская спина, круглая и сутулая спина, плоско – вогнутая, кругло – вогнутая, ассиметричная.
2. На каждый вид дефекта осанки подобрать и продемонстрировать не менее 5-7 упражнений

Задание 9

1. Подобрать и продемонстрировать упражнения для профилактики и лечения плоскостопия (5-7 упражнений) в 2-х исходных положениях: сидя, стоя, а также при ходьбе.
2. Подобрать и продемонстрировать подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста с элементами лечебной гимнастики (5-7 упражнений).

Задание 10

1. Организовать и провести физкультурно-оздоровительные мероприятия с детьми разного возраста (предоставление отчетных материалов: сценарий, фотографии и т.д.).
2. Осуществить подборку наиболее популярных спортивных игр для детей (предоставление конспектов).
3. Изучить правила проведения спортивно-массовых мероприятий.

Название темы	Вопросы для самостоятельного изучения	Учебно-методическое обеспечение
1. Введение. Физическая культура	История Олимпийского движения.	1-7
2. Физическое развитие как Показатель здоровья человека	Оценка физического развития ребенка, основные методики. Двигательная активность ребенка в детском саду и школе.	1-7
3. Физическое воспитание	Гигиенические аспекты физического воспитания. Основные физические (двигательные) качества человека, отраженные в государственных тестах. (Дать характеристики качествам.)	1-7
4. Физическое воспитание в семье	Формы физического воспитания в семье. Утренняя гимнастика - как оздоровительная форма занятий физическими упражнениями(цель,	1-7

	физиологическая характеристика).	
5. Система физического воспитания детей с нарушениями осанки и зрения.	Основные методики проведения общеразвивающих и коррекционных упражнений на занятиях по физической культуре с детьми дошкольного возраста с нарушением осанки и зрения.	1-7
6. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания	Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми разного возраста. Знакомство, общие правила и организация наиболее популярных спортивных игр для детей	1-7

**6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

**6.1 Планируемые результаты освоения образовательной программы - компетенции выпускников, установленные образовательным стандартом с учетом направленности (профиля) образовательной программы, соотнесенные с планируемыми результатами обучения, а так же критерии и шкалы оценивания их сформированности**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты освоения образовательной программы - <b>компетенции</b> выпускников	Планируемые результаты обучения по дисциплине – знания, умения, навыки (опыт практической деятельности)	Материалы, оценивающие формирование компетенций
<b>ОК-8:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> - научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека <b>Уметь:</b> - разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции	Тестирование по лекционному материалу (раздел 6.2.1) Выполнение реферата (раздел 6.2.2)

	<p>физического развития и телосложения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить рекреационные и спортивно-оздоровительные мероприятия с определенной категорией населения</li> </ul> <p><b>Владеть (иметь опыт практической деятельности):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке);</li> <li>- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	
<p><b>Критерии и шкалы оценивания сформированности компетенций</b></p>	<p><b>Оценка «отлично» (5)</b> ставится, если представленная компетенция сформирована в полном объеме. Характеризует повышенный уровень формирования компетенции, высокий уровень теоретических и практических знаний, получение которых детерминировано осмысленным проектированием будущей профессиональной деятельности. Познавательная деятельность носит творческий самостоятельный характер, студент осознает цели и результаты своей деятельности.</p> <p><b>Оценка «хорошо» (4)</b> ставится, если компетенция сформирована в достаточном объеме. Соответствует среднему уровню сформированности компетенции. Данный уровень характеризуется достаточными теоретическими и практическими знаниями, необходимыми для прохождения практики; не четко выраженной мотивацией к профессиональной деятельности; хорошими знаниями с небольшим количеством ошибок. Самостоятельная деятельность мотивирована необходимостью выполнения учебных заданий и получения хороших оценок. Студент осознает цели и результаты своей деятельности, однако направленность на саморазвитие, самоанализ и самосовершенствование полностью не сформирована;</p>	

	<p>склонность к творческой самостоятельности и научно-исследовательской работе отсутствует.</p> <p><b>Оценка «удовлетворительно» (3)</b> ставится, если обучающийся столкнувшись с заданием в области данной компетенции не достаточно оперативно может сориентироваться, принять правильное решение. Соотносится с пороговым уровнем освоения профессиональных компетенций. Данный уровень характеризуется инертным и шаблонным характером познавательной деятельности; отсутствием профессиональной мотивации и ценностной профессионально-психологической установки к ней; посредственными знаниями с большим количеством ошибок. Выполняемые действия осознаны частично, целенаправленность их неустойчива. Не развито рефлексивное, логическое мышление, многое понимается интуитивно. Действия ограничиваются механическим решением шаблонных задач с отработанными решениями по алгоритму. Отсутствует устойчивая потребность быть конкурентоспособным специалистом на рынке труда.</p> <p><b>Оценка «неудовлетворительно» (2)</b> ставится, если обучающийся не способен выполнить поставленную задачу в рамках данной компетенции. Соотносится с уровнем освоения профессиональных компетенций ниже порогового. Данный уровень характеризуется отсутствием познавательной деятельности; отсутствием профессиональной мотивации и ценностной профессионально-психологической установки к ней; низкими знаниями с большим количеством ошибок. Выполняемые действия осознаны частично, целенаправленность их неустойчива. Не развито рефлексивное, логическое мышление, многое понимается интуитивно. Действия ограничиваются механическим решением шаблонных задач с отработанными решениями по алгоритму. Отсутствует устойчивая потребность быть конкурентоспособным специалистом на рынке труда.</p>
--	--

## 6.2. Типовые задания и иные материалы, необходимых для оценки сформированности планируемых результатов освоения дисциплины – компетенций

### 6.2.1. Задания для выполнения рефератов

#### Темы рефератов

1. Роль физической культуры в духовном воспитании личности.
2. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Методика применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
6. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с

оздоровительной направленностью.
7. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка.
8. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
9. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
10. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
11. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
12. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
13. Физическая культура в профилактике лечения опорно-двигательного аппарата.
14. Способы сохранения и улучшения зрения (физические упражнения, точечный массаж, соляризация, пальминг, продукты питания и др.
15. Методика обучения плаванию.
16. Средства и методы воспитания физических качеств.
17. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
18. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
19. Методика обучения школьников игре в баскетбол.
20. Методика обучения школьников игре в волейбол.
21. Методика обучения школьников игре в футбол.
22. Организация физкультурно-спортивных мероприятий.
23. Организация и методика проведения подвижных игр.
24. Организация соревнований по эстафетному бегу.
25. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
26. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
27. Особенности занятий избранным видом спорта.
28. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
29. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
30. Основы организации школьного туризма.
31. Организация туристических соревнований, туристических слётов.
32. Характеристика внеурочных форм занятий.
33. Внеклассные занятия физическими упражнениями.
34. Применение физических упражнения для формирования красивой фигуры.
35. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

### 6.2.2. Тестовые задания

Тестирование спортивно-технической (СТП), профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и общей физической подготовки (ОФП)

1. Выполнение практических нормативов в соответствии с зачетными требованиями из раздела «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры», «Плавание», «Лыжная подготовка». Ответы на контрольные вопросы по организации, правилам и судейству соревнований (1, 2, 3 курсы).

2. Выполнение двух контрольных нормативов по ОФП (1, 3, 5 семестры).

3. Выполнение трех контрольных нормативов по СТП (1-6 семестры).

4. Выполнение «Обязательных тестов по определению физической подготовленности студентов» (2, 4, 6 семестры).

5. Выполнение заданий по профессионально-прикладной физической подготовке: -управление строем на месте (1 курс, 1 семестр) и в движении (1 курс, 2 семестр);

- подготовить и провести комплекс общеразвивающих упражнений (2курс, 3 семестр) и подвижных игр для определенной возрастной группы (2 курс, 4 семестр);
- подготовить конспект и провести вводно-подготовительную часть, учебно-тренировочного занятия (3 курс, 5 семестр);
- подготовить конспект и провести вводно- подготовительную часть физкультурно-оздоровительного занятия или провести судейство вида спорта (3курс, 6 семестр).

Обязательные тесты определения физической подготовленности  
Мужчины

№ п/п	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)	12,0	12,35	13,10	14,1	14,5
4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
		1,40	1,50	2,00	2,15	2,30

Обязательные тесты определения физической подготовленности  
Женщины

№ п/п	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Тест на силовую выносливость: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
3.	Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	0,54	1,03	1,14	1,24	б/вр
		2,15	2,40	3,05	3,35	4,10

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший период.

Примерные тесты по дисциплине «Физическая культура»  
для оценки усвоения теоретического раздела

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

1. В понятие «физическая культура» входят компоненты:

- А) физическое воспитание;
- Б) физическая реабилитация;
- В) спорт;
- Г) социализация личности;
- Д) физическая рекреация;

2. В качестве средств физической культуры используются:

- А) естественные силы природы (солнце, воздух, вода);
- Б) спортивный инвентарь и оборудование;
- Г) учебно- спортивная база;
- Д) гигиенические факторы.

3. Ценности физической культуры заключены в социальных функциях:

- А) сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование;
- Б) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;
- В) снятие агрессивности;
- Г) подготовка людей к высокопроизводительному труду и защите Родины.
- Д) подготовка людей к эффективным действиям в условиях природных катаклизмов.

Ответы: 1. А, Б, В, Д. 2. А, Б, Д. 3. А, Б, Г.

Тема 2. Социально- биологические основы физической культуры.

1. Организм человека нуждается в следующих основных группах веществ :

- А) минеральные вещества и вода;
- Б) углеводы и жиры;
- В) пищевые добавки и растительные сборы;
- Г) вещества для повышения функциональной активности человека;
- Д) витамины и белки;

2. Показатели тренированности человека это:

- А) более частые дыхания и пульс в состоянии покоя;
- Б) тренированный организм выполняет работу более экономно, меньше утомляется, быстрее восстанавливается;
- В) в состоянии покоя замедленная работа органов дыхания и кровообращения;
- Г) тренированный организм больше потребляет кислорода во время предельной нагрузки.

3. При занятиях физической культурой возникают следующие физиологические состояния и реакции организма:

- А) предстартовая лихорадка и предстартовая апатия;
- Б) гиподинамия и гипертония;
- В) гравитационный шок и миозит;
- Г) боли в правом подрёберье;



Д) « мёртвая точка» и « второе дыхание»;

Ответы: 1. А, Б, Д; 2. Б, В, Д; 3. А, В, Г, Д.

### Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Здоровье это:

- А) отсутствие признаков болезни;
- Б) состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней;
- В) состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и условиями среды;
- Г) свойство организма поддерживать устойчивость внутренней среды;
- Д) хорошее самочувствие;

2. Главный фактор, влияющий на здоровье, это:

- А) наследственность;
- Б) внешняя среда (экология);
- В) здравоохранение;
- Г) образ жизни;
- Д) хорошие материально- бытовые условия и отсутствие вредных факторов производства;

3. Общими требованиями к занятиям физкультурными упражнениями оздоровительной направленности являются:

- А) комплексность (развитие всех физических качеств);
- Б) адекватность (параметры нагрузок должны быть оптимальными);
- В) щадящий режим двигательной активности;
- Г) систематичность (для получения кумулятивного тренировочного эффекта);
- Д) организация сплочённой физкультурной группы;

Ответы: 1. Б, В; 2. Г; 3. А, Б, Г;

### Тема 4. Психофизические основы учебного труда

1. Общая работоспособность человека определяется следующими группами и факторами:

- А) психическими (настроение, мотивация, и др.);
- Б) правовыми и экономическими (должностные обязанности, дисциплина);
- В) физическими (освещение, шум, температура,);
- Г) физиологическими (состояние здоровья, тренированность, питание, сон,);
- Д) техническими (наличие оргтехники, компьютеризация).

2. Средствами и приёмами оптимизации умственной работоспособности являются:

- А) сочетание рабочего ритма с индивидуальными биологическими ритмами;
- Б) соблюдение санитарно- гигиенических требований;
- В) курение и небольшие дозы алкоголя;
- Г) прогулка на свежем воздухе, ароматерапия, цветотерапия, смех;
- Д) спортивная тренировка с режимом ЧСС 175-180 уд/мин.;

Ответы: 1. А, В, Г; 2. А, Б, Г.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

1. Методические принципы, выражающие закономерности педагогического процесса физического воспитания это:  
А) наглядность и доступность;  
Б) системность и разнообразность средств;  
В) сознательность и активность;  
Г) комплексность и вариативность;  
Д) систематичность и индивидуализация.
2. В практических целях все методы физического воспитания делятся на:  
А) словесные;  
Б) многосторонние;  
В) наглядные;  
Г) стабильные;  
Д) практические.
3. Для развития силы используются следующие основные методы:  
А) игровой;  
Б) максимальных усилий;  
В) равномерный;  
Г) повторных усилий.
4. Для развития гибкости используются:  
А) простые по координации движения в начале разминки;  
Б) активные движения с постепенно увеличивающийся амплитудой в конце занятия;  
В) специальные соревновательные упражнения;  
Г) упражнения с отягощениями;  
Д) маховые и пружинные движения, стрейчинг.
5. Структура подготовленности спортсмена включает:  
А) техническую и физическую подготовленность;  
Б) профессиональную подготовленность;  
В) организационно- управленческую подготовленность;  
Г) тактическую и психическую подготовленность;
6. Для развития спортивной формы в тренировочном процессе планируются следующие периоды:  
А) теоретический  
Б) подготовительный;  
В) соревновательный;  
Г) заключительный;  
Д) переходный.

Ответы: 1. А, В, Д; 2. А, В, Д; 3. Б, Г; 4. Б, Д; 5. А, Г; 6. Б, В, Д.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими

упражнениями.

1. Для самостоятельных занятий физической культурой самое важное это:

- А) учебно-спортивная база;
- Б) умение составить индивидуальную программу физических тренировок;
- В) внутренняя мотивация;
- Г) соответствующий уровень развития физических качеств;
- Д) знание правил организации тренировочных занятий и владение навыками самоконтроля.

2. Для студентов оптимальным режимом тренировочных нагрузок по ЧСС является:

- А) 110-120 уд/мин;
- Б) 130-140 уд/мин;
- В) 140-150 уд/мин;
- Г) 160-170 уд/мин;
- Д) 180-190 уд/ мин.

Ответы: 1. Б, В,Д; 2. В.

#### Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений.

1. Спортсмен- это человек который:

- А) имеет гармоничное телосложения;
- Б) занимается соревновательной деятельностью и подготовкой к ней с целью достижения максимальных спортивных результатов;
- В) занимается физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- Г) имеет физкультурное образование и преподаёт дисциплину «физическая культура»;
- Д) абсолютно здоров и обладает основами здорового образа жизни;

2. Правильный выбор каждым человеком вида спорта зависит от:

- А) заключения врача;
- Б) индивидуальных особенностей организма;
- В) интереса к нему и наличия спортивной базы, инвентаря, специалиста;
- Г) моды, популярности, престижности;
- Д) совета руководителей, друзей, просмотра телевизионных программ.

3. Для укрепления здоровья и повышения тренированности сердечно- сосудистой системы первостепенное значение имеют виды спорта, преимущественно развивающие:

- А) скоростно-силовые качества;
- Б) быстроту;
- В) выносливость;
- Г) гибкость и ловкость;
- Д) координацию движений.

Ответы 1. Б; 2. Б, В; 3.В

#### Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

1. В волейболе ошибками считаются следующие действия игрока:
  - А) отбивание мяча ногой;
  - Б) касание мяча дважды подряд;
  - В) при подаче касание мячом сетки и падение его на площадку соперника
  - Г) переступание средней линии;
  - Д) отбивание мяча головой;
  
2. Обязательными тестами для определения выносливости у студентов вуза используются легкоатлетические дистанции:
  - А) 400м и 200 м;
  - Б) 1000м и 500м;
  - В) 3000м и 2000м;
  - Г) 3000 м и 2500 м;
  - Д) 500 м и 300м.

Ответы: 1. Б,Г; 2. В.

#### Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Какие показатели наиболее часто используются для оценки индивидуального физического развития человека?
    - А) показатели уровня развития силы, быстроты, выносливости;
    - Б) показатели техники владения жизненно важными двигательными умениями и навыками ( ходьба, бег, прыжки и т.д)
    - В) показатели телосложения, осанки, длины и массы тела, жизненной ёмкости лёгких.
    - Г) показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления при выполнении работы до «полного» утомления.
- Ответы: 1. В.

#### Тема 10. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

1. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:
  - А) виды труда (умственный и физический);
  - Б) условия и характер труда;
  - В) режим труда и отдыха;
  - Г) национальные традиции;
  - Д) место будущей работы выпускника.

Ответ: 1. А, Б, В.

Критерии оценки знаний студентов при проведении тестирования  
Оценка «отлично» выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем 85 % тестовых заданий;  
Оценка «хорошо» выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем 70 % тестовых заданий;  
Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа студента не менее 51 %; .  
Оценка «неудовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа студента менее чем на 50 % тестовых заданий.

**Контрольные упражнения** для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценки в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Сгибание и выпрямление рук в упоре гимнастической скамейке (количество раз)	ж	5	4	3	2	1
		м	15	14	13	12	10
		ж	25	20	18	15	12
		м	25	20	15	10	5
2.	Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	ж	25	20	15	10	5
		м	30	28	25	22	20
3.	Прыжки в длину с места (см)	ж	180	170	160	150	145
		м	230	220	210	200	190
4.	Бег в чередовании с ходьбой	ж	2 км. без учёта времени				
		м	3 км без учёта времени				
5.	Бег в чередовании с ходьбой на лыжах.	ж	2 км без учета времени				
		м	3 км без учёта времени				
6.	Упражнения с мячом (баскетбол, волейбол)	ж	Продемонстрировать технику выполнения элементов с качественным результатом				
		м	Продемонстрировать технику выполнения элементов с качественным результатом				
7.	Упражнение на гибкость (наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки)	ж	16	14	12	10	8
		м	12	10	8	6	4
8.	Плавание	м	10 минут без учёта времени				
		ж	10 минут без учёта времени				

**Контрольные упражнения**  
для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений (1, 3, 5) семестры  
*Женщины*

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1 . Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	155

2. Сгибание рук в упоре, стоя на коленях (количество раз) или подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см)	40	35	30	25	20
	20	16	10	6	4
3. Бег 3 км (мин, сек)	18,50	19,0	19,30	20,00	23,00
4. Плавание 50 м (мин, сек)	1,00	1,15	1,20	1,30	1,40
5. Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки)	12	10	8	6	4
	20	16	13	10	5

*Мужчины*

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	200
2. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
3. Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	23,50	25,00	26,25	27,40	31,00
4. Плавание 50 м (мин, сек)	45,00	46,00	48,00	1 мин	1,10
5. Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях кол-во раз или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки)	15	12	9	7	5
	16	13	10	5	0

**Контрольные упражнения** для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу  
I курс

№	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Жонглирование мячом сверху и снизу, стоя в баскетбольном кругу ( количество раз)	М	12	10	8	7	5
		Ж	10	8	7	6	5
2	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (количество раз)	М	22	20	18	16	14
		Ж	20	18	16	14	12
3	Подача мяча из пяти попыток избранным видом (количество попаданий)	М	5	4	3	2	1
		Ж					

### II курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Жонглирование мячом сверху и снизу, стоя в баскетбольном кругу (количество раз)	М	16	14	12	10	8
		Ж	14	12	10	8	6
2	Передача мяча через сетку сверху и снизу в парах (5-6 метров) (количество раз)	М	25	22	20	18	16
		Ж	20	18	16	14	12
3	Подача мяча из пяти попыток избранным видом (количество попаданий)	М	5	4	3	2	1
		Ж	4	3	2	1	0

### III курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Жонглирование мячом в движении на расстояние 9 метров (количество раз)	М	16	14	12	10	8
		Ж	14	12	10	8	6
2	Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками из 6-ти попыток (количество раз)	М	5	4	3	2	1
		Ж	4	3	2	1	0
3	Двусторонняя игра	М Ж	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи				

**Контрольные упражнения** для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу  
I курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Штрафные броски (количество попаданий из 10-ти попыток)	М Ж	6	5	4	3	2
2	Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, 2 шага - бросок в кольцо (количество правильных техничеки попаданий с 3-х попыток)	М Ж	3	2	1	нет	нет
3	Челночный бег (ведение мяча от лицевой линии за центральный круг, поворот на 180° с переводом мяча на левую руку, ведение за центр круга с переводом на правую руку, ведение до противоположной лицевой линии, поворот, ведение мяча до	М	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0
		Ж	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0

	старта) (секунды)						
--	-------------------	--	--	--	--	--	--

### II курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Ведение мяча 2 шага, бросок в кольцо (6 попыток поочередно с каждой стороны) (количество попаданий)	М Ж	5	4	3	2	3
2	Челночный бег (ведение мяча за центр круга, поворот, ведение мяча левой рукой за центральный круг, поворот, ведение мяча до кольца, 2 шага, бросок с попаданием) (секунды)	М Ж	9 11	10 12	11 13	12 14	более 12 более 14
3	Боковые броски с 3-секундной зоны (6 раз поочередно с каждой стороны) (количество попаданий)	М Ж	5	4	3	2	3

### III курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Ведение мяча с центра площадки с броском в оба кольца (секунды)	М Ж	16 21	17 22	18 23	19 24	20 25
2	Штрафные броски (количество попаданий из 6-ти попыток)	М Ж	4	3	2	1	0
3	Учебная игра (2 периода по 10 минут)	М Ж	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи				

#### 6.2.3. Промежуточная аттестация

Завершающим этапом освоения дисциплины является экзамен.

При освоении всех планируемых результатов освоения дисциплины - компетенций не ниже отметки «удовлетворительно», обучающийся допускается к экзамену.

В ходе экзамена проверяются знания по теоретическим вопросам дисциплины.

Экзаменационный билет состоит из двух теоретических вопросов.

Получив билет для устного ответа, студент должен, прежде всего, уяснить смысл вопросов, поставленных в билете. Если студенту неясна формулировка вопросов (но не их содержание), он может обратиться за разъяснением к преподавателю.

При подготовке к ответу студенту следует составить краткий план (лучше в письменной форме, но можно его продумать и устно). Не следует предварительно записывать предполагаемый ответ полностью, тем более с вводными словами и предложениями.

При ответе следует избегать подачи информации, не относящейся непосредственно к заданным вопросам и отвечать по существу.



Оценка знаний студентов производится с учетом выполнения ими требований рабочей программы дисциплины. При оценке знаний в обязательном порядке также учитывается активная работа студентов на занятиях, итоги тестирования, и т. д.

Критерии и шкалы оценивания устных ответов на экзамене

Оценка “отлично” ставится, если студент:

- Показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей;
- Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы. Устанавливать межпредметные (на основе ранее приобретенных знаний) и внутрипредметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации. Последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагать учебный материал; давать ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делать собственные выводы; формулировать точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий; при ответе не повторять дословно текст учебника; излагать материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечать на дополнительные вопросы учителя. Самостоятельно применять систему условных обозначений при ведении записей, сопровождающих ответ;
- Самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на творческом уровне; допускает не более одного недочёта, который легко исправляет по требованию учителя; имеет необходимые навыки работы с приборами, чертежами, схемами и графиками, сопутствующими ответу; записи, сопровождающие ответ, соответствуют требованиям.

Оценка “хорошо” ставится, если студент:

- Показывает знания всего изученного программного материала. Дает полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы учителя.
- Умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи. Применять полученные знания на практике в видоизменённой ситуации, соблюдать основные правила культуры устной речи и сопровождающей письменной, использовать научные термины;
- Не обладает достаточным навыком анализа существующих точек зрения, правильно ориентируется, но работает медленно. Допускает негрубые нарушения .

Оценка “удовлетворительно” ставится, если студент:

- Усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;
- Материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно;
- Показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.

- Допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие;
- Не использовал в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, фактов, опытов или допустил ошибки при их изложении;
- Испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, при объяснении конкретных явлений на основе теорий и законов, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теорий;
- Отвечает неполно на вопросы преподавателя (упуская и основное), или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте;
- Обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизведении текста учебника (записей, первоисточников) или отвечает неполно на вопросы учителя, допуская одну-две грубые ошибки.

Оценка “неудовлетворительно” ставится, если студент:

- не усвоил и не раскрыл основное содержание материала;
- не делает выводов и обобщений.
- не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов;
- имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу;
- при ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи преподавателя.

Заключительный (итоговый) контроль (промежуточная аттестация) подводит итоги изучения дисциплины.

Учебным планом по данной дисциплине предусмотрен экзамен.

Заключительный (итоговый) контроль (промежуточная аттестация) подводит итоги изучения дисциплины. Учебным планом по данной дисциплине предусмотрен зачет.

### **Требования к зачету**

1. Основные понятия физической культуры
2. Социальные ценности физической культуры. Основные показатели физической культуры человека.
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.
5. Закономерности образования двигательных навыков.
6. Некоторые отрицательные реакции организма на занятия по физической культуре и спорту.
7. Физическая культура в здоровом образе жизни (виды, признаки и факторы здоровья; оздоровительная физическая культура).
8. Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации.
9. Методические принципы и методы физического воспитания.
10. Средства и методы развития физических качеств.
11. Основы спортивной подготовки (направления, формирование спортивной формы, периодизация, требования к тренировке школьников).
12. Мотивация, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Методика обучения плаванию, передвижению на лыжах.
14. Индивидуальный контроль за состоянием организма и физической подготовленностью (способы оценки тренированности ССС, дневник самоконтроля, тестирование).

15. Причины спортивного травматизма.
16. Характеристика соревновательной деятельности (типы спорта, спортивная классификация, порядок подготовки соревнования, основные разделы составления «Положения»).
17. Индивидуальный подход к выбору вида физкультурно-спортивной деятельности.
18. Задачи и средства физического воспитания школьников.
19. Многообразие основных форм физического воспитания школьников.
20. Требования к уроку физкультуры, его структура и организация.
21. Формы внеклассной работы по физическому воспитанию,
22. Условия и характер труда учителей. Причины профессиональных заболеваний и их профилактика средствами физической культуры.
23. Средства комплексного формирования психофизических качеств и прикладных навыков специалиста.
24. Задачи и система физического воспитания в детском лагере отдыха (критерии эффективности, требования к методике работы, обязанности должностных лиц).
25. Формы и содержание работы по физической культуре в детском лагере отдыха.
26. Подготовка спортивной документации и способы проведения соревнований.
27. Последовательность подготовки и содержание туристического похода.
28. Организация туристических слетов и соревнований.
29. Основные положения методики закаливания.
30. Способы определения степени утомления занимающихся на физкультурных занятиях. Приемы регулирования нагрузки.
31. Организация подвижных игр со школьниками. Классификация эстафет.
32. Способы сохранения и улучшения зрения (физические упражнения, точечный массаж, соляризация, пальминг и др.).
33. Строевые упражнения, построения, перестроения в ходе учебно-тренировочного занятия.
34. Правила судейства вида спорта (по выбору).
35. Причины, методы определения и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у школьников (осанка, плоскостопие).
36. Основы методики массажа и самомассажа.
37. Восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.
38. Коррекция отдельных недостатков физического развития и телосложения
39. Объяснить значение, составить и записать комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы (по выбору).
40. Составить «Положение о соревновании» по избранному виду спорта или «Веселым стартам».

### **6.3. Организационно-методическое обеспечение контроля учебных достижений**

#### **6.3.1. Критерии оценки разных видов работ**

Устные и письменные работы/ответы (за исключением тестовых работ) студентов оцениваются по пятибалльной системе в соответствии с требованиями к выставлению оценки по каждому предмету.

##### **Оценка устных ответов.**

Оценка «отлично» ставится, если студент:

- Показывает глубокое и полное знание и понимание всего объема программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей;
- Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными

примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы. Устанавливать межпредметные (на основе ранее приобретенных знаний) и внутрипредметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации. Последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагать учебный материал; давать ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делать собственные выводы; формулировать точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий; при ответе не повторять дословно текст учебника; излагать материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечать на дополнительные вопросы учителя. Самостоятельно и рационально использовать наглядные пособия, справочные материалы, учебник, дополнительную литературу, первоисточники; применять систему условных обозначений при ведении записей, сопровождающих ответ; использование для доказательства выводов из наблюдений и опытов;

- Самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на творческом уровне; допускает не более одного недочёта, который легко исправляет по требованию учителя; имеет необходимые навыки работы с приборами, чертежами, схемами и графиками, сопутствующими ответу; записи, сопровождающие ответ, соответствуют требованиям.

Оценка “хорошо” ставится, если студент:

- Показывает знания всего изученного программного материала. Дает полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

- Умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи. Применять полученные знания на практике в видоизменённой ситуации, соблюдать основные правила культуры устной речи и сопровождающей письменной, использовать научные термины;

- Не обладает достаточным навыком работы со справочной литературой, учебником, первоисточниками (правильно ориентируется, но работает медленно). Допускает негрубые нарушения правил оформления письменных работ.

Оценка “удовлетворительно” ставится, если студент:

- Усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;

- Материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно;

- Показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.

- Допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие;

- Не использовал в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, фактов, опытов или допустил ошибки при их изложении;

- Испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, при объяснении конкретных явлений на основе теорий и законов, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теорий;

- Отвечает неполно на вопросы преподавателя (упуская и основное), или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте;

- Обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизведении текста учебника (записей, первоисточников) или отвечает неполно на вопросы учителя, допуская одну-две грубые ошибки.

Оценка “неудовлетворительно” ставится, если студент:

- не усвоил и не раскрыл основное содержание материала;

- не делает выводов и обобщений.

- не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов;

- имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу;

- при ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи учителя.

### **Оценка письменных работ (контрольные, проверочные и иные виды письменных работ)**

Оценка “отлично” ставится, если студент:

- выполнил работу полностью, без ошибок и недочетов.

Оценка “хорошо” ставится, если студент:

- выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета или не более трех недочетов.

Оценка “удовлетворительно” ставится, если студент:

- правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок;

- допустил не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета;

- допустил не более трех негрубых ошибок;

- одной негрубой ошибки и трех недочетов;

- при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов.

Оценка “неудовлетворительно” ставится, если обучающийся:

- или если правильно выполнил менее половины работы.

### **Оценка рефератов**

Критериями оценки реферата являются: новизна текста, обоснованность выбора источников литературы, степень раскрытия сущности вопроса, соблюдения требований к оформлению.

Оценка «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «хорошо» — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

Оценка «удовлетворительно» — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

Оценка «неудовлетворительно» — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

### **Текущая аттестация**

Текущая аттестация проводится в форме тестирования.

В каждом тесте – не менее 20 вопросов.

Критерии оценки знаний студентов при проведении тестирования

Оцениваемый показатель	Кол. баллов, обеспечивающих получение:
------------------------	--

	Зачета	Оценки за экзамен или дифференцированный зачет		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
Процент набранных баллов из 100% возможных	От 35% и выше	40% и более	50% и более	75% и более
<b>Количество тестовых заданий:</b>				
20	11	От 11 до 14	От 14 до 17	17 и более
25	13	От 13 до 18	От 18 до 21	21 и более
26	14	От 14 до 18	От 18 до 22	22 и более
30	16	От 16 до 21	От 21 до 26	26 и более
40	22	От 22 до 28	От 28 до 34	34 и более

### Доклад (доклад-презентация)

Параметры оценочного средства (пример для доклада-презентации)

Предлагаемое количество тем	10
Предел длительности контроля	Общее время 90 мин.
Критерии оценки: - соответствие выступления теме, поставленным целям и задачам; - понимание темы, умение критического анализа информации; - знание методов изучения ... и умение их применять; - обобщение информации с помощью таблиц, схем, рисунков и т.д.; - сформулированы аргументированные выводы; - оригинальность и креативность при подготовке презентации	макс 5 баллов
«5» (отлично), если	Задание выполнено полностью
«4» (хорошо), если	Задание выполнено с незначительными погрешностями
«3» (удовлетворительно), если	Обнаруживает знание и понимание большей части задания
«2» (неудовлетворительно), если	Обнаруживает недостаточный уровень знания, непонимание большей части задания

### Конспект

Конспект позволяет формировать и оценивать умения студентов по переработке информации.

Параметры оценочного средства (пример)

Тема «Индивидуально-психологические качества личности»	Источник конспектирования, полное биографическое описание
Предел длительности контроля	45 мин.

<p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оптимальный объем текста (не более одной трети оригинала);</li> <li>- логическое построение и связность текста;</li> <li>- полнота/ глубина изложения материала (наличие ключевых положений, мыслей);</li> <li>- визуализация информации как результат ее обработки (таблицы, схемы, рисунки);</li> <li>- оформление (аккуратность, соблюдение структуры оригинала).</li> </ul>	маж 5 баллов
«5» (отлично), если	Задание выполнено полностью
«4» (хорошо) , если	Задание выполнено с незначительными погрешностями
«3» (удовлетворительно), если	Обнаруживает знание и понимание большей части задания
«2» (неудовлетворительно), если	Обнаруживает недостаточный уровень знания, непонимание большей части задания

### Реферат

#### Параметры оценочного средства (пример)

Предел длительности контроля	Защита: 10 мин выступление + ответы на вопросы.
<p>Критерии оценки (собственно текста реферата и защиты):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационная достаточность;</li> <li>- соответствие материала теме и плану;</li> <li>- стиль и язык изложения (целесообразное использование терминологии, пояснение новых понятий, лаконичность, логичность, правильность применения и оформления цитат и др.);</li> <li>- наличие выраженной собственной позиции;</li> <li>- адекватность и количество использованных источников (7-</li> </ul>	маж 5 баллов
«5» (отлично), если	Задание выполнено полностью
«4» (хорошо) , если	Задание выполнено с незначительными погрешностями
«3» (удовлетворительно), если	Обнаруживает знание и понимание большей части задания

«2» (неудовлетворительно), если	Обнаруживает недостаточный уровень знания, непонимание большей части задания
---------------------------------	--

### Эссе

Параметры оценочного средства эссе

Параметры оценочного средства	
Предел длительности контроля	20 мин.
Критерии оценки: - наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате рассуждения); - наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; - адекватность аргументов при обосновании личной позиции - стиль изложения (использование профессиональных терминов, цитат, стилистическое построение фраз, и т.д.) - эстетическое оформление работы (аккуратность,	макс 5 баллов
«5» (отлично), если	Задание выполнено полностью
«4» (хорошо), если	Задание выполнено с незначительными погрешностями
«3» (удовлетворительно), если	Обнаруживает знание и понимание большей части задания
«2» (неудовлетворительно), если	Обнаруживает недостаточный уровень знания, непонимание большей части задания

### Семинар

Таблица - Оценивание проведения семинара

Критерии оценки	Шкала оценивания
1 Качество подготовки (предложенные материалы для чтения, раздаточные материалы, инструктирование, поддержка и помощь)	Максимальное количество баллов - 5 Оценка «отлично» ставится, если: - полно раскрыто содержание материала; - материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности; - продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала; - точно используется терминология; - показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; - продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков; - ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; - продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных
2 Качество объяснения (свободное владение материалом, ясное понимание темы, ясные ответы на вопросы, приведение примеров);	
3 Качество ресурсов (широта представленных релевантных источников, ссылки на необходимые для чтения источники. Ссылки на электронные ресурсы)	



<p>4 Качество презентации (хорошее использование аудио-видеотехники, раздаточных материалов, живая, динамичная);</p>	<p>задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы;</li> <li>- допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.</li> </ul>
<p>5 Качество дискуссии (использование эффективных и интересных групповых методов обучения, вовлечение в участие студентов, координация работу группы).</p>	<p>Оценка «хорошо» ставится, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вопросы излагаются систематизированно и последовательно;</li> <li>- продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер;</li> <li>- продемонстрировано усвоение основной литературы.</li> <li>- ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «отлично», но при этом имеет один из недостатков: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;</li> <li><input type="checkbox"/> допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя;</li> <li><input type="checkbox"/> допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.</li> </ul> </li> </ul> <p>Оценка «удовлетворительно» ставится, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;</li> <li>- усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам;</li> <li>- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;</li> <li>- при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации;</li> <li>- продемонстрировано усвоение основной литературы.</li> </ul> <p>Оценка «неудовлетворительно» ставится, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не раскрыто основное содержание учебного материала;</li> <li>- обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;</li> <li>- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.</li> <li>- не сформированы компетенции, умения и навыки.</li> </ul>

### 6.3.2 Использование современных образовательных технологий

В соответствии с требованиями ФГОС ВО реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов.

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Использование в учебном процессе активных и интерактивных форм занятий направлено на повышение качества подготовки путем развития у студентов творческих способностей и самостоятельности (методы проблемного обучения, исследовательские методы, тренинговые формы и др.).

**«Инновационные формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения»**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела (перечислить те разделы, в которых используются активные и/или интерактивные образовательные технологии)</b>	<b>Формы занятий с использованием активных и интерактивных образовательных технологий</b>	<b>Трудоемкость (час.) очная форма обучения</b>
1.	1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба передвигание на лыжах, плавание).	<i>Проведение практического занятия с использованием мультимедийного оборудования</i>	1
2.	2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	<i>Проведение практического занятия с использованием мультимедийного оборудования</i>	1
3.	3. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	<i>Проведение практического занятия с использованием мультимедийного оборудования</i>	1
4.	9. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)	<i>Проведение практического занятия с использованием мультимедийного оборудования</i>	1
5.	10. Методика развития отдельных физических качеств	<i>Проведение практического занятия с использованием мультимедийного оборудования</i>	1
6.	11. Основы судейства избранного вида спорта	<i>Проведение практического занятия с использованием мультимедийного оборудования</i>	1

7.	12. Методика освоения отдельных элементов ППФП	<i>Проведение практического занятия с использованием мультимедийного оборудования</i>	1
<i>Итого:</i>			8

**7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

**Основная литература**

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.: 60х90 1/16 ISBN 978-5-238-01157-8
2. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 1: Учебное пособие / Анкудинов Н.В. - Рязань:Академия ФСИН России, 2015. - 204 с.: ISBN 978-5-7743-0723-4
3. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: Учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань:Академия ФСИН России, 2015. - 242 с.: ISBN 978-5-7743-0724-1
4. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с.

**Дополнительная**

5. Рефлексивно-деятельностная педагогика как социокультурный фактор развития физической культуры в современном обществе: Монография / Скурихина Н.В. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 160 с.: ISBN 978-5-7638-3478-9
6. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей: Пособие / Филиппова С.О., Митин А.Е., Соломин В.П. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 258 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование: Специалитет) ISBN 978-5-16-103229-9 (online)
7. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8

**8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина - <https://www.prlib.ru>
2. Правовой портал «Юридическая Россия» - <http://www.law.edu.ru>
3. Электронная библиотека «Право России» - <http://www.allpravo.ru>
4. Юридический студенческий портал - <http://www.oprave.ru>

**9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

При проведении различных типов учебных занятий применяются демонстрационные, так и индивидуальные режимы. На занятиях используются мультимедиа технологии, презентации. Это повышает темп восприятия информации, мотивацию к учению за счет мультимедийных эффектов, а также развивает наглядно-

образное мышление студентов. В свою очередь и студенты все чаще применяют мультимедиа технологии, выступая на конференциях, при подготовке рефератов, докладов, а также при защите выпускных квалификационных работ, что способствует формированию у них творческих способностей.

#### **10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Специальное помещение - учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (аудитория № 27а ), а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (кабинеты № 25-26а).	Специализированная мебель, отвечающая всем установленным нормам и требованиям: столы, стулья; доска настенная; технические средства обучения, ПК (1 шт.), доступ в интернет), комплекты тематических плакатов, учебно-методические стенды, учебно-методические пособия. OS Linux – Бессрочно и бесплатно Apache OpenOffice – Бессрочно и бесплатно Электронно-библиотечная система «Znanium.com» Кабинет для СРС укомплектован специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, техническими средствами обучения (ПК (6 шт.), доступ в интернет). OS Linux – Бессрочно и бесплатно ApacheOpenOffice – Бессрочно и бесплатно. Электронно-библиотечная система «Znanium.com».

#### **11. Особенности организации образовательного процесса по образовательной программе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Обучение по образовательным программам инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предусмотрено НЧОУ ВО АЛСИ с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

**В НЧОУ ВО АЛСИ** созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Под специальными условиями для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций и другие условия, без которых невозможно или затруднено

освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья организацией при необходимости обеспечивается:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети "Интернет" для слабовидящих;

размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);

присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию организации;

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);

обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров; наличие специальных кресел и других приспособлений).

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

При получении высшего образования по образовательным программам обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.