

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ворошилова Ольга Леонидовна

Должность: Ректор

Дата подписания: 10.10.2023 15:12:44

Уникальный программный ключ:

4cf44b5e98f1c61f6308024618ad72153c8a582b453ec495cc805a1a2d739deb

Государственное образовательное автономное учреждение

высшего образования Курской области

«Курская академия государственной и муниципальной службы»

Утверждаю:

Проректор по учебно-методическому

обеспечению

Е.А. Никитина

«05» июля 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура и спорт»**

Специальность: 40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) подготовки: «Правовое регулирование государственного и муниципального управления»

Уровень подготовки: бакалавриат

Год начала подготовки по УП: 2020

© Широких С.Ф., 2023.

© Курская академия государственной и муниципальной службы, 2023.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются освоение системы научных знаний, которая составляет теоретические и практические основы теории и методики физического воспитания; развитие потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовка ее к профессиональной деятельности;
- формирование знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии.

2. Планируемые результаты обучения, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся должны:

- **знать** основы теории и методики физической культуры и спорта;
- **уметь** организовывать работу по проведению групповых занятий по физической культуре и спорту и судейство соревнований по избранному виду спорта;
- **владеть** практическими умениями и навыками самостоятельных занятий по физической культуре и спорту;

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию;

ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» является основной частью образовательной программы по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция. Она относится к базовой части дисциплин Б1.Б ООП и находится в логической и содержательно-методической связи с дисциплиной «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

4.1 Очная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость в зач. ед.(часах)		
	1 семестр	2 семестр	Всего
Общая трудоемкость	1 (36)	1 (36)	2 (72)
Контактная работа	0,95 (34,3)	0,95 (34,3)	1,9 (68,6)
лекции	0,4 (14)	0,45 (16)	0,8 (30)
практические (семинарские) занятия	0,55 (20)	0,5 (18)	1 (38)
АттКР	0,3	0,3	0,6
Самостоятельная работа	0,05 (1,7)	0,05 (1,7)	0,1 (1,7)
Контроль			
Контрольные формы	Зачёт		Зачёт

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

5.1 Очная форма обучения

№	Наименование раздела (темы)	Всего часов в трудоемкости	В том числе контактная работа				Сам. работа (инд.) работа
			Всего / в интерактивной форме	Лекций	Практ. занятий	Лабор. занятий	
1.	Физическая культура в системе общекультурных ценностей	12,2	12	6	6	-	0,2
2.	Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, совершенствование физических возможностей человека	12,2	12	6	6	-	0,2
3.	Здоровый образ жизни и его составляющие	12,5	12	6	6	-	0,5
4.	Массовый спорт и спорт высших достижений	13	12	6	6	-	1
5.	Физические качества и их определения. Средства и методы физического воспитания	12,5	12/4	4	8	-	0,5
6.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом	9	8/4	2	6	-	1
АттКР		0,6	-	-	-	-	-
Итого		72	68/8	30	38	-	3,4

5.3 Содержание практических (семинарских) занятий

Семинарское занятие № 1. «Понятийный аппарат физической культуры»

Ознакомление с понятийным аппаратом темы, принципами организации деятельности по физическому воспитанию студентов со средствами физической культуры, физическими качествами.

Форма контроля: устный опрос, выполнение физических упражнений, тестирование.

Семинарское занятие № 2. «Методы и принципы физической культуры»

Подробное изучение методов физической культуры в зависимости от возрастных групп. Определив их цели и содержания. Коллективное обсуждения принципов формирования физической культуры

Форма контроля: устный опрос, выполнение физических упражнений.

Семинарское занятие № 3. «Физическая культура в образовательных организациях»

Изучение вопросов, связанных с физической культурой образовательных организациях, особенностей ее формирования. Таблицу нормативно-правовых актов, используемых при формировании и развития физической культуры в образовательных организациях. Рассмотреть формы проведения общей физической подготовки (ОФП).

Форма контроля: устный опрос, выполнение физических упражнений.

Семинарское занятие № 4. «Физические качества человека. Средства и методы их воспитания»

Средства и методы воспитания силы.
Средства и методы воспитания быстроты.
Средства и методы воспитания выносливости.
Средства и методы воспитания ловкости.
Средства и методы воспитания гибкости.

Форма контроля: устный опрос, выполнение физических упражнений.

Семинарское занятие № 5. «Основы оказания первой медицинской помощи»

Техника безопасности на занятиях по различным видам спорта.
Техника безопасности при проведении прогулок и в туристических походах.
Первая помощь при несчастных случаях в туристических походах.
Нормативно-правовые акты, документы регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом.
Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях физической культурой и спортом.
Оказание первой доврачебной помощи при травмах, в результате несоблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
Спортивный травматизм. Характеристика, причины и меры его предупреждения.
Профилактика травматизма.

Форма контроля: устный опрос, выполнение физических упражнений, тестирование.

Семинарское занятие № 6. «Проблемы и специфика организации спортивной деятельности в ВУЗе»

Ознакомление студентов с понятийным аппаратом, используемым в спортивной деятельности.

Рассмотреть спорт в узком и широком смысле слова; подготовку спортсмена, систему подготовки спортсмена, спортивная тренировка, спортивная деятельность, спортивное движение и др; спортивные результаты как специфический и интегральный процесс спортивной деятельности; необходимые и достаточные условия развития спорта.

Организация и проведение массовых соревнований.

Судейство соревнований по спортивным играм.

Форма проведения и контроля: презентации, рефераты, составление комплекса физических упражнений.

Форма контроля: устный опрос, выполнение физических упражнений.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Развитие самостоятельности как качества личности является одной из важнейших задач обучения. Термин «самостоятельность» обозначает такое действие человека, которое он совершает без непосредственной или опосредованной помощи другого человека, руководствуясь лишь собственными представлениями о порядке и правильности выполняемых операций.

Самостоятельная работа обучающихся по усвоению учебного материала может выполняться в читальном зале библиотеки (теоретическая подготовка), спортивном, тренажёрном залах (физическая подготовка), дома. Обучающийся по рекомендации преподавателя подбирает комплекс упражнений, с помощью которых он самостоятельно будет развивать и совершенствовать необходимые физические качества.

Самостоятельная работа требует наличия информационно-предметного обеспечения: учебников, учебных и методических пособий, конспектов лекций. Методические материалы должны обеспечивать возможность самоконтроля обучающихся по блоку учебного материала или предмета в целом.

Творческий подход преподавателя к осмыслению (интериоризации) приведенной информации поможет созданию оптимальных условий для использования понятия «самостоятельность» не только как формы организации учебного процесса, но и как одного из недостаточно раскрытых резервов категории «познавательная деятельность» в обучении.

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.
2. Утренняя физическая зарядка (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты)
3. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
4. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
5. Сила как физическое качество и методы ее развития.
6. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
7. Быстрота и методы ее развития.
8. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
9. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
10. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
11. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы.
12. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
13. Организация и проведение (судейство) спортивных соревнований.
14. Организация и проведение туристских походов и экскурсий.
15. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для оздоровления.
16. Проверка и оценка физической подготовленности (общие положения, индивидуальная оценка физической подготовленности).
17. Проверка и оценка методической подготовленности.
18. Разучивание комплекса вольных упражнений на 16 счетов.
19. Роль физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни.

20. Средства массовой информации и их влияние на совершенствование физической культуры, спорта и туризма.
21. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры, спорта и туризма.
22. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.
23. Мотивационно-ценностная ориентация на занятия физическими упражнениями.
24. Взаимосвязь занятий физических упражнений с развитием умственных способностей.
25. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
26. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе обучения физической культуре.
27. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
28. Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе учебных занятий по физической культуре.
29. Условия коррекции физического развития, телосложения, осанки, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
30. Методы определения физического состояния организма человека: стандарты, антропометрические индексы, тесты, функциональные пробы.

Примерная тематика рефератов

1. Влияние физических упражнений на мышечную систему человека.
2. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
3. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
4. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
5. Аэробное и анаэробное энергообеспечение организма человека.
6. Утомление при физической и умственной работе, причины и профилактика.
7. Здоровый образ жизни и его составляющие.
8. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.
9. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
10. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений.
12. Правила соревнований одного из вида спорта (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис).
13. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
14. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее цель и задачи.
15. Содержание ППФП и факторы ее определяющие.
16. Физические качества и их определения.
17. История студенческого спорта (Универсиады).
18. Олимпийские игры Древней Греции.
19. Современные Олимпийские игры.
20. Методические принципы физического воспитания.
21. Средства и методы физического воспитания.
22. Основы методики воспитания силы.
23. Основы методики воспитания быстроты.
24. Основы методики воспитания выносливости.
25. Основы методики воспитания ловкости.
26. Основы методики воспитания гибкости.
27. Методика закаливания организма человека.
28. Основные положения самомассажа и методы его направленного использования.
29. Методические особенности составления комплексов гигиенической гимнастики.
30. Методика проведения подвижных игр с детьми дошкольного возраста.

31. Методика проведения подвижных игр с детьми школьного возраста.
32. Формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой.
33. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой.
34. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
35. Особенности самостоятельных занятий физической культурой для детей различных возрастных групп.
36. Особенности самостоятельных занятий физической культурой для женщин.
37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
38. Организация и проведение различных соревнований и массовых спортивных мероприятий.
39. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
40. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
41. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
42. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
43. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
44. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
45. Коммерциализация физической культуры и спорта.
46. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
47. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
48. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
49. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
50. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
51. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
52. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
53. Методика обучения утренней физической зарядке.
54. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.
55. Методика обучения плаванию способом брасс.
56. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведению на воде.
57. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
58. Методика обучения передвижению на лыжах.
59. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
60. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
61. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.
62. Организация и проведение спартакиады в вузе.
63. Организация и проведение смотра спортивной работы.
64. Методика учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (команде) по одному из видов спорта.
65. Организация спортивного соревнования и судейства по одному из видов спорта.
66. Медицинское обеспечение соревнований.
67. Организация спортивного праздника: награждение победителей и призеров соревнований.
7. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по

дисциплине

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

Наименование раздела, темы	Код формируемой компетенции (или ее части)	Образовательные технологии	Этап освоения компетенции (или ее части)
Физическая культура в системе общекультурных ценностей	ОК-7 ОК-8	Лекция, практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный Промежуточный
Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, совершенствование физических возможностей человека	ОК-7 ОК-8	Лекция, практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный Промежуточный
Здоровый образ жизни и его составляющие	ОК-7 ОК-8	Лекция, практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный Промежуточный
Массовый спорт и спорт высших достижений	ОК-7 ОК-8	Лекция, практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный Промежуточный
Физические качества и их определения. Средства и методы физического воспитания	ОК-7 ОК-8	Лекция, практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный Промежуточный
Самостоятельные занятия физической культурой и спортом	ОК-7 ОК-8	Лекция, практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный Промежуточный

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

№ п/п	Код компетенции	Показатели и критерии оценивания на различных этапах формирования			Оценочные средства
		Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)	
1.	ОК-7	<i>Знать:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<i>Знать:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии	Вопросы и задания к зачету и (или) бланковое тестирование

		<p><i>Уметь:</i> Выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.</p> <p><i>Владеть:</i> навыками сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p>научно-биологические и практические основы адаптивной физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><i>Уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений гимнастики.</p> <p><i>Владеть:</i> навыками сохранения и укрепления здоровья; навыками пропаганды ЗОЖ.</p>	<p>человека; научно-биологические и практические основы адаптивной физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; о порядке организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы.</p> <p><i>Уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p><i>Владеть:</i> навыками сохранения и укрепления здоровья; навыками пропаганды</p>	
--	--	---	--	---	--

				ЗОЖ и организации физкультурно-оздоровительных мероприятий	
2.	ОК-8 способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;	Знать: приемы оказания первой медицинской помощи; причины возникновения опасных ситуаций на занятиях; приемы первой доврачебной помощи при травмах на занятиях физической культурой и спортом. Уметь: использовать приемы оказания первой помощи; применять профилактику травматизма. Владеть: приемами оказания первой помощи.	Знать: приемы оказания первой медицинской помощи; причины возникновения опасных ситуаций на занятиях физической культурой и спортом; приемы первой доврачебной помощи при травмах при занятиях физической культурой и спортом; требования безопасности и гигиены к месту проведения занятий по физической культуре; приемы первой помощи при несчастных случаях в туристических походах; Уметь: использовать приемы оказания первой помощи, профилактику травматизма. Владеть: приемами оказания первой помощи; доврачебной помощи при травмах на занятиях.	Знать: приемы оказания первой медицинской помощи; причины возникновения опасных ситуаций на занятиях физической культурой и спортом; приемы первой доврачебной помощи при травмах при занятиях физической культурой и спортом; требования безопасности и гигиены к месту проведения занятий по физической культуре; приемы первой помощи при несчастных случаях в туристических походах. Уметь: использовать приемы оказания первой помощи, профилактику травматизма; методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций для безопасности	Вопросы и задания к зачету и (или) бланковое тестирование

				<p>жизнедеятельности. Владеть: приемами оказания первой помощи; доврачебной помощи при травмах на занятиях; методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций для безопасности жизнедеятельности.</p>	
--	--	--	--	--	--

7.3 Шкала оценивания сформированности компетенций

Шкала оценивания	Критерии		Результат
	Устный ответ/выполнение контрольного упражнения	Тестирование	
«отлично»	<ul style="list-style-type: none"> – 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 задач; – продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы; – допущены одна – две неточности при освещении 	от 100 до 75% правильных ответов	зачтено

	<p>второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию. Упражнение выполнено легко, свободно без видимых ошибок.</p>		
«хорошо»	<p>– вопросы излагаются систематизировано и последовательно; – продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; – продемонстрировано усвоение основной литературы. – ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. Упражнение выполнено легко, свободно, но присутствуют 2-3 незначительные ошибки.</p>	от 75% до 50 % правильных ответов	зачтено
«удовлетворительно»	<p>– неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; – усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам; – имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов; – при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, обучающийся не может применить теорию в новой ситуации;</p>	от 50% до 35% правильных ответов	зачтено

	– продемонстрировано усвоение основной литературы. Упражнение выполнено без искажения, но присутствуют 1-2 грубые ошибки.		
«неудовлетворительно»	- не раскрыто основное содержание учебного материала; – обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; – допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов - не сформированы компетенции, умения и навыки, - отказ от ответа или отсутствие ответа Упражнение выполнено, носильно искажено, присутствуют 3-4 грубые ошибки.	менее 35% правильных ответов	не зачтено

7.4 Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, применяемые для оценки знаний, умений и навыков и/или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной
Вопросы к зачету

1. Физическая культура как социальное явление, часть общей культуры.
2. Основные понятия физической культуры и их определения.
3. Компоненты физической культуры.
4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
5. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, совершенствование физических возможностей человека.
6. Влияние физических упражнений на мышечную систему человека.
7. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
8. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
9. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
10. Аэробное и анаэробное энергообеспечение организма человека.
11. Утомление при физической и умственной работе, причины и профилактика.
12. Методы определения физического состояния организма человека: стандарты, антропометрические индексы, тесты, функциональные пробы.
13. Здоровый образ жизни и его составляющие.
14. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.
15. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
16. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
17. Массовый спорт и спорт высших достижений.
18. Правила соревнований одного из вида спорта (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис).
19. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
20. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее цель и задачи.
21. Выдающиеся тренеры прошлого и современности.
22. Физические качества и их определения.
23. История студенческого спорта (Универсиады).

24. Олимпийские игры Древней Греции.
25. Современные Олимпийские игры.
26. Средства и методы физического воспитания.
27. Основы методики воспитания силы.
28. Основы методики воспитания быстроты.
29. Основы методики воспитания выносливости.
30. Основы методики воспитания ловкости.
31. Олимпийские игры Древней Греции.
32. Современные Олимпийские игры.
33. Методические принципы физического воспитания.
34. Средства и методы физического воспитания.
35. Основы методики воспитания гибкости.
36. Методика закаливания организма человека.
37. Основные положения самомассажа и методы его направленного использования.
38. Методические особенности составления комплексов гигиенической гимнастики.
39. Формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой.
40. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой.
41. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
42. Особенности самостоятельных занятий физической культурой лиц, относящихся к разным группам здоровья.
43. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
44. Организация и проведение различных соревнований и массовых спортивных мероприятий.
45. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
46. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
47. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
48. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
49. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
50. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
51. Коммерциализация физической культуры и спорта.
52. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
53. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
54. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
55. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
56. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
57. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
58. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
59. Методика обучения утренней физической зарядке.
60. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.
61. Методика обучения плаванию способом брасс.
62. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведению на воде.
63. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
64. Методика обучения передвижению на лыжах.

65. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
66. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
67. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.
68. Организация и проведение спартакиады в вузе.
69. Организация и проведение смотра спортивной работы.
70. Методика учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (команде) по одному из видов спорта.
71. Организация спортивного соревнования и судейства по одному из видов спорта.
72. Медицинское обеспечение соревнований.
73. Организация спортивного праздника: награждение победителей и призеров соревнований.

Задания к зачёту

Практическое занятие №1. Ознакомление с техникой выполнения упражнений в каратэ

- Изучение техники отдельных приемов каратэ.
- Развитие быстроты, взрывной и абсолютной силы.

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Количество бросков за 15 сек	8	7	6	5	4	12	11	10	9	8
2.	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
3.	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
4.	Метание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) при выполнении прямого удара: - левой рукой (м) - правой рукой (м)	10 15	9 14	8 13	7 12	6 11	10 15	9 14	8 13	7 12	6 11
5.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
6.	Перевороты на мосту с забеганием за 10 сек. (кол-во раз)	7	6	5	4	3	9	8	7	6	5
7.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
8.	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	22,0 28,0	22,5 30,0	23,0 32,0	23,5 34,0	24,0 36,0	16,0 24,5	16,3 25,0 0	16,6 25,5 0	16,9 26,0 0	17,2 26,5
9.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
10.	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40,0 0	44,0 0	48,0 0	57,0 0	б/вр
11.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.1 5	10.5 0	11.1 5	11.5 0	12.1 5	12.0	12.3 5	13.1 0	13.5 0	14.0

12.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
13.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.2 5	27.4 5	28.3
14.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
16.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
17.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
18.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
19.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

Практическое занятие №2. Ознакомление с техникой выполнения упражнений пилатеса

Изучение техники отдельных упражнений пилатеса.

Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости.

Силовое упражнение для женщин.

Упражнение выполняется в течение 1 минуты:

- первые 30 секунд - из положения лежа на спине, руки вдоль корпуса, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха,

- следующие 30 секунд - повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

Силовое комплексное упражнение для мужчин:

- отжаться на руках (касаться грудью пола) 10 раз в упоре лежа;

- из упора лежа 10 раз принять положение упор присев (колени между рук),

- лечь на спину, руки на пояс, 10 раз принять положение сидя;

- из полуприседа произвести 10 выпрыгиваний вверх, полностью . выпрямляя ноги, руки за головой (при полуприседе бедра должны быть параллельно полу).

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз.

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Планка (удержание сек.)	50	40	30	22	18	120	110	100	90	80
2.	Упор лёжа (удержание сек.)	60	50	40	30	20	150	130	115	100	80
3.	Сед углом (удержание сек.)	40	35	30	25	15	60	50	40	30	20

4.	Приседания на одной ноге на гимнастической скамейке (кол. раз)	12	10	8	5	3	20	18	16	14	10
5.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
6.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
7.	Челночный бег 4x20 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
	или челночный бег 10x10 м (с)	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	25,0 0	25,5 0	26,0 0	26,5
8.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
9.	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр	40,0 0	44,0 0	48,0 0	57,0 0	б/вр
10.	Бег: 2000 м (мин., сек.)	10,1	10,5	11,1	11,5	12,1					
	3000 м (мин., сек.)	5	0	5	0	5	12,0	12,3 5	13,1 0	13,5 0	14,0
11.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
12.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек)	18,0	18,3	19,3	20,0	21,0					
	5 км (мин., сек)						23,5	25,0	26,2 5	27,4 5	28,3
13.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
14.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
15.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
16.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
17.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
18.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

Практическое занятие №3 - №4 Ознакомление с техникой выполнения упражнений аэробики. Ознакомление с техникой выполнения упражнений в шейпинге

Изучение техники отдельных упражнений в шейпинге.
Изучение техники отдельных упражнений аэробики
Воспитание скоростно-силовых качеств

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Ходьба на степсах(на время 5	0	7	5	2	0	5	3	0	7	5

	мин)											
2.	Приседания с прыжком вверх(40раз)	5	2	0	7	2	0	8	5	2	0	
3.	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11	
4.	Продольный или фронтальный шпагат на полу, (полное касание пола бедрами	0с	с	с	с	с	0с	с	с	с	с	
5.	Наклон вперед фиксация положения 3 счета	0с	с	с	с	с	0с	с	с	с	с	
6.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6	
7.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	
8.	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2	
		28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	25,0 0	25,5 0	26,0 0	26,5	
9.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210	
10.	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр	40,0 0	44,0 0	48,0 0	57,0 0	б/вр	
11.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10,1 5	10,5 0	11,1 5	11,5 0	12,1 5		12,0	12,3 5	13,1 0	13,5 0	14,0
12.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4						
13.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18,0	18,3	19,3	20,0	21,0						
							23,5	25,0	26,2 5	27,4 5	28,3	
14.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5	
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5	
16.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2	
17.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1	
18.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15	
19.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.										

**Практическое занятие №4 Ознакомление с техникой выполнения упражнений
атлетической гимнастики**

Изучение техники отдельных упражнений атлетической гимнастики.
 Развитие скоростно-силовых качеств.
 Развитие силы и выносливости.

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
2.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
3.	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	16,0	16,3	16,6	16,9	17.2
		28,0	30.0	32.0	34.0	36.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5
4.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
5.	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.0	44.0	48,0	57.0	б/вр
6.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.5	11.1	11.5	12.1					
			0	5	50	5	12.0	12.3	13.1	13.5	14.0
7.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
8.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0					
							23.5	25.0	26.2	27.4	28.3
9.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
11.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
12.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
13.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
14.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

**Типовые задания бланкового тестирования для промежуточной аттестации
 Вариант 1.**

1. Закаливание - приспособление организма к воздействию _____.
2. Спортивная - планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей
3. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...
 А) плавание

- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

4. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас

5. Соответствие количества игроков на поле:

гандбол	6
футбол	5
волейбол	7
баскетбол	11

6. Соответствие размера спортивной площадки:

волейбол	25 x 15
мини-футбол	9 x 18
баскетбол	28 x 15
гандбол	40 x 20

7. Соответствие снаряда

гимнастика	барьер
плавание	бревно
легкая атлетика	тумбочка
тяжёлая атлетика	штанга

8. Соответствие к виду гимнастики

А. Спортивная гимнастика	1. кольца
Б. Художественная гимнастика	2. булавы
	3. конь
	4. лента
	5. обруч
	6. мостик
	7. скакалка
	8. бревно
	9. брусья
	10. перекладина

9. Соответствие времени

волейбол	2 тайма по 45 минут
футбол	3 партии без ограничения по времени
баскетбол	3 периода по 20 мин
хоккей	4 периода по 10 мин

10. Последовательность методики проведения урока:

1. Планирование процесса физического воспитания
2. Организацию уроков физической культуры
3. Руководство процессом физического воспитания на уроках
4. Контроль за результатами физического воспитания.

11. Укажите последовательность частей урока физкультуры:

1. заключительная,
2. основная,
3. подготовительная

12. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:

1. закрепление,
2. ознакомление,

3. разучивание,
4. совершенствование.

13. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

1. Ведомственные.
2. Внутренние.
3. Городские.
4. Краевые.
5. Международные.
6. Районные.
7. Региональные.
8. Российские.

14. Укажите последовательность стран проведения летних Олимпийских игр с 2004 года.

Лондон, Великобритания
Афины, Греция
Пекин, Китай
Рио-де-Жанейро, Бразилия

15. Конечной целью освоения дисциплины физической культуры является повышение _____ резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность

16. Физические.....- двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям

17. Гигиена - наука, изучающая закономерности влияния факторов окружающей среды на _____ человека и общественное здоровье

18. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бег
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

19. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

20. Российский Олимпийский Комитет был создан в:

- А) 1908 году
- Б) 1911 году
- В) 1912 году
- Г) 1916 году

Вариант 2.

1. Чемпионат мира по футболу в 2018 году проводился:

- А) в России;
- Б) в Бразилии;
- В) в Аргентине;
- Г) в Швейцарии.

2. Руками в пределах своей штрафной площади можно играть:

- А) нападающему;
- Б) защитнику;
- В) полузащитнику;
- Г) вратарю.

3. В 1965 году в Курске на стадионе «Трудовые резервы» состоялся Чемпионат мира по:

- А) Хоккею с мячом;
- Б) Боксу;
- В) Конному спорту;
- Г) Шахматам.

4. Суперсерия-72 между командами СССР и Канадой – это состязание по:

- А) Шахматам;
- Б) Дартсу;
- В) Перетягиванию каната;
- Г) Хоккею.

5. Валерий Харламов – это:

- А) бейсболист;
- Б) борец;
- В) хоккеист;
- Г) легкоатлет.

6. При нарушении правил в своей штрафной площади (подножка) назначается ...

7. Главный инструмент работы спортивного судьи - это ...

8. Перед выполнением основной части тренировки спортсмен выполняет ...

9. Игрок, которого тренер не включил в список основного состава на матч, называется ...

10. Один из величайших боксеров современности Александр Поветкин является уроженцем города ...

11. Определите соответствие.

А) Лионель Месси	1) Динамо (Россия)
Б) Лев Яшин	2) Барселона (Испания)
В) Криштиану Роналду	3) Зенит (Россия)
Г) Артем Дзюба	4) Ювентус (Италия)

12. Определите соответствие.

А) Хоккей	1) Зимний вид спорта
Б) Легкая атлетика	
В) Пляжный волейбол	2) Летний вид спорта
Г) Биатлон	
Д) Стрельба пулевая	

13. Определите соответствие.

А) Керлинг	1) Водный вид спорта
Б) Гребля академическая	
В) Гребля на байдарках и каноэ	2) Неводный вид спорта
Г) Бадминтон	

14. Определите соответствие.

А) Кимоно	1) Футбол
Б) Капа	2) Стрельба
В) Бутсы	3) Дзюдо
Г) Пули	4) Бокс

15. Определите соответствие.

А) Мотоспорт	1) Велосипед
Б) Авторалли	2) Мотоцикл
В) Картинг	3) Автомобиль
Г) Кросскантри	4) Карт

16. Проведение тренировочного занятия проводится в следующем порядке:

- А) Основная часть (повторение пройденного, изучение новых упражнений);

Б) Заключительная часть (снижение нагрузки, завершение тренировки);

В) Вводная часть (разминка).

17. Присвоение спортивных званий происходит в следующем порядке:

А) Мастер спорта международного класса;

Б) Кандидат в мастера спорта;

В) Мастер спорта;

Г) Заслуженный мастер спорта.

18. Присвоение судейских категорий происходит в следующем порядке:

А) Вторая;

Б) Всероссийская;

В) Третья;

Г) Первая;

Д) Международная.

19. Определите последовательность дистанций в плавании.

А) 50 м;

Б) 25 м;

В) 200 м;

Г) 100 м.

20. Установите последовательность стадий розыгрыша соревнований по кубковой (олимпийской) системе:

А) 1/8 финала;

Б) 1/4 финала;

В) 1/16 финала;

Г) 1/2 финала.

Кейс-задания

Кейс 1. Ситуация — проблема: у занимающегося недостаточная координация при выполнении ударов ногами.

Задание: разработать упражнения, которые можно выполнять в домашних условиях, для решения данной проблемы. Для этого выделить основные элементы в технике нанесения ударов и предложить условия их выполнения в домашних условиях, указать, какие предметы обихода можно использовать.

Кейс 2. Ситуация — проблема: при проведении тренировочных спаррингов занимающиеся опасаются травматизма и не выполняют задания с достаточной силой и скоростью.

Задание: описать необходимые условия для исключения травматизма при проведении спаррингов и способы психологического настроя на поединок.

Кейс 3. Во время игры тренер команды, недовольный решением судьи, бьёт ногой бутылку с водой, которая попадает в игрока команды соперников находящегося на поле, в тот момент, когда мяч был в игре. Решение судьи?

Кейс 4. После прострела с фланга защитник играет голенью в мяч, направляя его своему вратарю, который берёт мяч в руки. Решение судьи?

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

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра.

К основным формам текущего контроля (текущей аттестации) можно отнести контрольный опрос, письменные тестовые задания, разбор конкретных ситуаций, решение кейс-заданий, ситуационных задач, дискуссии, собеседование, рефераты, доклады, деловые и ролевые игры, компьютерные симуляции и т.д.

Промежуточная аттестация, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение, как отдельной дисциплины, так и ее раздела (разделов)/модуля (модулей). Промежуточная аттестация позволяет оценить совокупность знаний, умений и навыков, уровень сформированности компетенций (или их частей).

Основные формы промежуточной аттестации: зачет

Промежуточная аттестация проводится в форме бланкового тестирования или в форме устного ответа на вопросы билета. Тестовое задание состоит из 20 вопросов и 2 практических заданий. Для проверки знаний используются вопросы и задания в закрытой форме, открытой форме, на определение правильной последовательности, на определение соответствия. Уровень сформированности компетенций (или их частей) проверяется с помощью практических заданий (ситуационных, производственных задач, кейс-заданий).

Билет по структуре состоит из 3 вопросов: 2 теоретических вопросов и одного практического задания. Вопросы формируются по темам (модулям) учебной дисциплины, практическое задание направлено на определение уровня освоения обучающимися компетенций.

Оценивание знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности носит комплексный, системный характер – с учетом как места дисциплины в структуре образовательной программы, так и содержательных и смысловых внутренних связей.

Связи формируемых компетенций с модулями, разделами (темами) дисциплины обеспечивают возможность реализации для текущего контроля, промежуточной аттестации по дисциплине и итогового контроля объективных оценочных средств. Формат оценочных материалов позволяет определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций (или их частей). В качестве методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в Академии используются:

- «Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- Список методических указаний, используемых в образовательном процессе представлен в п. 10;

- Оценочные средства, представленные в рабочей программе дисциплины.

Привязка оценочных средств к контролируемым компетенциям, модулям, разделам (темам) дисциплины приведена в таблице

№ п/п	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины	Код Контролируемой компетенции (или её части)	Оценочные средства		Способ контроля
			текущий контроль по дисциплине	промежуточная аттестация по дисциплине	
1	Тема 1	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений,	Вопросы и задания к зачету и (или) бланковое тестирование	Устно, письменно, физические упражнения
2	Тема 2	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений, рефераты	Вопросы и задания к зачету и (или) бланковое тестирование	Устно, письменно, физические упражнения

3	Тема 3	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений, рефераты	Вопросы и задания к зачету и (или) бланковое тестирование	Устно, письменно, физические упражнения
4	Тема 4	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений, рефераты	Вопросы и задания к зачету и (или) бланковое тестирование	Устно, письменно, физические упражнения
5	Тема 5	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений, рефераты	Вопросы и задания к зачету и (или) бланковое тестирование	Устно, письменно, физические упражнения
6	Тема 6	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений, рефераты	Вопросы и задания к зачету и (или) бланковое тестирование	Устно, письменно, физические упражнения

8. Основная и дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины

8.1 Основная литература

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> — ЭБС «IPRbooks», по паролю.
2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под редакцией И. С. Барчукова, В. Я. Кикотя. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 430 с. — ISBN 978-5-238-01157-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8.2 Дополнительная литература

1. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т.Н. Мостовая. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 72 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65717.html>.
2. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Каткова А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — 978-5-4263-0617-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>.

9. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины

<http://www.fizkultura-na5.ru> – Сайт для преподавателя физической культуры

<http://www.infosport.ru> - Сайт о физической культуре: воспитании, образовании, тренировке

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Развитие самостоятельности как качества личности является одной из важнейших задач обучения. Термин «самостоятельность» обозначает такое действие человека, которое он совершает без непосредственной или опосредованной помощи другого человека, руководствуясь лишь собственными представлениями о порядке и правильности выполняемых операций.

Самостоятельная работа обучающегося по усвоению учебного материала может выполняться в читальном зале библиотеки, учебных кабинетах (лабораториях), компьютерных классах, дома. Обучающийся подбирает научную и специальную монографическую и периодическую литературу в соответствии с рекомендациями преподавателя или самостоятельно.

При организации самостоятельной работы обучающихся с использованием технических средств, обеспечивающих доступ к информации (компьютерных баз данных, систем автоматизированного проектирования и т.п.), должно быть предусмотрено и получение необходимой консультации или помощи со стороны преподавателей.

Самостоятельная работа обучающихся требует наличия информационно-предметного обеспечения: учебников, учебных и методических пособий, конспектов лекций. Методические материалы должны обеспечивать возможность самоконтроля обучающегося по блоку учебного материала или предмета в целом.

Творческий подход преподавателя к осмыслению (интериоризации) приведенной информации поможет созданию оптимальных условий для использования понятия «самостоятельность» не только как формы организации учебного процесса, но и как одного из недостаточно раскрытых резервов категории «познавательная деятельность» в обучении.

10.2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний обучающихся; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений обучающихся.

Формы и виды самостоятельной работы обучающихся: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; выполнение упражнений и комплексов для ликвидации ошибок в технике исполнения того или иного упражнения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль самостоятельной работы обучающихся предусматривает: соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля; валидность контроля

(соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить); дифференциацию контрольно- измерительных материалов.

10.3. Методические указания по выполнению тестовых заданий

Тест - это система стандартизированных физических упражнений (подтягивание на перекладине, челночный бег 10х10, поднятие туловища из положения «лёжа», прыжок в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Также тесты могут быть теоретическими, вопросы и варианты ответов по темам дисциплины. О проведении теста, его формы, а также раздел (темы) дисциплины, выносимые на тестирование, доводит до сведения обучающихся преподаватель, ведущий контактные занятия. Тестирование ставит целью оценить уровень освоения обучающимися дисциплины в целом, либо её отдельных тем, а также знаний и умений, предусмотренных компетенциями.

10.4. Методические указания по написанию и оформлению рефератов

Обучающиеся, проявляющие интерес к проблемным аспектам избирательного права по собственной инициативе и по согласованию с преподавателем могут в целях углубленного изучения избирательных правоотношений и для решения различных учебно-научных задач (выступление на семинарском занятии, доклад на научном кружке, выполнение научной работы на конкурс и т.п.) выполнять рефераты. Удачные рефераты впоследствии могут лечь в основу выпускной квалификационной дипломной работы.

Реферат (лат.refere - доношу, сообщаю, излагаю) – это краткое изложение содержания научной работы, книги, учения, оформленное в виде письменного публичного доклада; доклад на заданную тему, сделанный на основе критического обзора соответствующих источников информации (научных трудов, литературы по теме). Реферат является адекватным по смыслу изложением содержания первичного текста и отражает главную информацию первоисточника. Реферат должен быть информативным, объективно передавать информацию, отличаться полнотой изложения, а также корректно оценивать материал, содержащийся в первоисточнике.

Различают два вида рефератов: продуктивные и репродуктивные.

Репродуктивный реферат воспроизводит содержание первичного текста. Продуктивный содержит творческое или критическое осмысление реферируемого источника. Репродуктивные рефераты можно разделить еще на два вида: реферат-конспект и реферат-резюме. Реферат-конспект содержит фактическую информацию в обобщенном виде, иллюстрированный материал, различные сведения о методах исследования, результатах исследования и возможностях их применения. Реферат-резюме содержит только основные положения данной темы.

Среди продуктивных рефератов выделяются рефераты-доклады и рефераты-обзоры. Реферат-обзор составляется на основе нескольких источников и сопоставляет различные точки зрения по данному вопросу. В реферате-докладе наряду с анализом информации первоисточника, есть объективная оценка проблемы; этот реферат имеет развернутый характер.

Реферат оформляется в соответствии с ГОСТ Р 7.05-2008 (Библиографическая ссылка); ГОСТ 7.32-2001 (Отчет о научно-исследовательской работе); ГОСТ 7.1-2003 (Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления); ГОСТ 2.105-95 (Общие требования к текстовым документам) и их актуальных редакций.

Реферат выполняется на листах формата А4 (размер 210 на 297 мм) с размерами полей: верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм, правое – 15мм, левое – 30 мм. Шрифт Times New Roman, 14 пт, через полуторный интервал. Абзацы в тексте начинают отступом равным 1,25 см.

Текст реферата следует печатать на одной стороне листа белой бумаги. Цвет шрифта должен быть черным. Заголовки (располагаются в середине строки без точки в

конец и пишутся строчными буквами, с первой прописной, жирным шрифтом. Текст реферата должен быть выровнен по ширине. Нумерация страниц реферата выполняется арабскими цифрами сверху посередине, с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту. Нумерация страниц начинается с титульного листа, но номер страницы на титульном листе не ставится.

Реферат строится в указанной ниже последовательности: титульный лист; содержание; введение; основная часть; заключение; список использованных источников и литературы; приложения (если есть). Общий объем реферат не должен превышать 30 листов.

10.5. Методические указания по подготовке к зачету

Зачет проводится с записью «зачтено» в зачетной книжке. Залогом успешной сдачи зачета является систематические, добросовестные занятия обучающегося. Однако это не исключает необходимости специальной работы перед сессией и в период сдачи зачетов. Специфической задачей обучающегося в период сессии являются повторение, обобщение и систематизация всего материала, который изучен в течение года.

Основное в подготовке к сдаче зачета - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать зачёт. При подготовке к сдаче зачета обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнение намеченной работы.

По завершении изучения дисциплины сдается зачёт, который включает в себя сдачу нормативов по физической подготовке.

11. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса (включая программное обеспечение и информационные справочные системы)

11.1 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Информационные технологии
1	Физическая культура в системе общекультурных ценностей	
2	Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, совершенствование физических возможностей человека	
3	Здоровый образ жизни и его составляющие	
4	Массовый спорт и спорт высших достижений	
5	Физические качества и их определения. Средства и методы физического воспитания	Видео уроки: «Оказания первой медицинской помощи» https://www.youtube.com/watch?v=6CPrxYTh6Lk «Первая медицинская помощь при получении травм в походе» https://www.youtube.com/watch?v=EWsS82aiy28
6	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом	Слайд-презентация «Развитие координационных способностей в баскетболе» «Теория и методика совершенствования тренировочного процесса в футболе»

11.2 Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Starter предустановленная лицензионная;
2. Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365;
3. Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level; Лицензия № 42859743

11.3 Современные профессиональные базы данных

1. Универсальная интернет-энциклопедия Wikipedia <http://ru.wikipedia.org>
2. Университетская библиотека Онлайн <http://www.biblioclub.ru>
3. Сервис полнотекстового поиска по книгам <http://books.google.ru>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru>
5. Федеральный образовательный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

11.4 Информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса

1. Справочная правовая система Консультант Плюс - договор №21/2018/К/Пр от 09.01.2018.

12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
305044, г. Курск, улица Станционная, д.8, литер «А» Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №36» (договор №1-36 аренды помещения муниципального нежилого фонда города Курска от 01.07.2020).	Оборудование спортивной площадки: ворота футбольные, турники, брусья, баскетбольные кольца, беговые дорожки с твердым покрытием. Оборудование спортивного зала: скамейки гимнастические - 5 шт., ворота для минифутбола, теннисный стол – 1 шт., гимнастические маты – 2 шт., сетка для волейбола - 1 шт., щиты баскетбольные – 2 шт., канат – 1 шт., перекладина гимнастическая, скамейка для тяжелой атлетики. Спортивный инвентарь: мячи для волейбола – 4 шт., мячи для баскетбола – 3 шт., мячи для минифутбола – 2 шт., мячи для футбола – 2 шт., теннисные ракетки – 2 шт., скакалки – 4 шт., гантели – 4 комплекта.
305009, Курская область, г. Курск, ул. Интернациональная, дом 6-Б. Учебная аудитория № 6 для проведения занятий лекционного и семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.	Рабочие места студентов: стулья, парты. Рабочее место преподавателя: стол, стул, кафедра, аудиторная меловая доска, переносной проектор BenQ MS504, экран для проектора. Переносной нетбук ASUS-X101CH. Справочная правовая система Консультант Плюс - договор №21/2018/К/Пр от 09.01.2018; Microsoft Windows 7 Starter предустановленная лицензионная; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия №

	42117365; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий; информационный стенд «Оказание первой помощи».
305009, Курская область, г. Курск, ул. Интернациональная, дом 6-Б. Учебная аудитория №15 помещение для самостоятельной работы.	Рабочие места студентов: стулья, парты. Нетбук ASUS-X101CH – 10 шт. Имеется локальная сеть. Имеется доступ в Интернет на всех ПК. Справочная правовая система Консультант Плюс - договор №21/2018/К/Пр от 09.01.2018; Microsoft Windows 7 Starter предустановленная лицензионная; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743.
305000, г. Курск, ул. Ендовищенская, д.8, литер «А2», литер «А1», литер «а» Библиотека. Читальный зал. Помещение для самостоятельной работы.	Рабочие места студентов: стулья, парты. Моноблок DNS -2шт. Имеется доступ в Интернет на всех ПК. Microsoft Windows XP Starter предустановленная лицензионная; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743.

13. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с

аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).