Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Карамышев Виктор Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 26.02.2025 16:01:17
Уникальный программный ключ:
a69eb4eda2529afde6957b019c031b0323b98d88

Государственное образовательное автономное учреждение
высшего образования Курской области
«Курская академия государственной и муниципальной службы»

Кафедра физической культуры

Утверждаю:
Проректор по учебно-методическому
обеспечению _____ Е.А.Никитина
«31» августа 2022 г.

Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Специальность: 38.05.02 Таможенное дело
Направленность (профиль): «Таможенные платежи»
Уровень подготовки: специалитет
Форма обучения: очная, заочная
Год начала подготовки по УП: 2018

© Широких С.Ф., 2022.
© Курская академия государственной и муниципальной службы, 2022.

Курск 2022

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются привлечение к систематическим занятиям физическими упражнениями молодого поколения.

Задачи освоения дисциплины:

- профилактика наркомании, таксикомании;
- формирование здорового образа жизни;
- профилактика алкоголизма, курения.

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

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

знать:

– основы самостоятельных занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах.

уметь:

– самостоятельно и в группе организовать и провести тренировочное занятие.

владеть:

– практическими навыками страховки и самостраховки во время занятий.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

ОК-4 - готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения;

ОК-5 - способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;

ОК-10 - готовность поддерживать должный уровень физической подготовленности 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 38.05.02 Таможенное дело. 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	1,00 (36)	1,00 (36)	2 (72)
лекции практические занятия	0,39 (14) 0,61 (22)	0,44 (16) 0,56 (20)	0,83 (30) 1,67 (42)
Самостоятельная работа	-	-	-
Контроль	-	-	-
Контрольные формы	**Зачет**	**Зачет**	**Зачет**

4.2 Заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость в зач. ед. (часах)	
	1 курс	Всего
Общая трудоемкость	2 (72)	2 (72)
Контактная работа	0,17 (6)	0,17 (6)
лекции практические занятия	0,17 (6) -	0,17 (6) -
Самостоятельная работа	1,72 (62)	1,72 (62)

Контроль	0,11 (4)	0,11 (4)
Контрольные формы	**Зачет**	**Зачет**

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	Лекций	Практ. занятий	Лабор. занятий	
1.	Общая физическая подготовка.	14	14	6	8	-	-
2.	Характерные особенности гимнастики, туризма, спорт. игр	12	12	4	8	-	-
3.	Техника физических упражнений. Обучение движениям.	12	12	6	6	-	-
4.	Физические качества человека. Специальная физическая подготовка.	10	10	4	6	-	-
5.	Организация системы физического воспитания в ВУЗе. Основы оказания первой медицинской помощи. Практические навыки туризма.	14	14	6	8	-	-
6.	Организация спортивно-массовой работы в ВУЗе. Соревнования по игровым видам спорта.	10	10	4	6	-	-
Контроль		-	-	-	-	-	-
Итого		72	72	30	42	-	-

5.2 Заочная форма обучения

№	Наименование раздела (темы)	Всего часов в трудоемкости	В том числе контактная работа				Сам. работа (инд.) работа
			Всего	Лекций	Практ. занятий	Лабор. занятий	
1.	Общая физическая подготовка.	14	2	2	-	-	12
2.	Характерные особенности гимнастики, туризма, спорт. игр	12	2	2	-	-	10
3.	Техника физических упражнений. Обучение	12	2	2	-	-	10

	движениям.						
4.	Физические качества человека. Специальная физическая подготовка.	10	-	-	-	-	10
5.	Организация системы физического воспитания в ВУЗе. Основы оказания первой медицинской помощи. Практические навыки туризма.	10	-	-	-	-	10
6.	Организация спортивно-массовой работы в ВУЗе. Соревнования по игровым видам спорта.	10	-	-	-	-	10
Контроль		4	-	-	-	-	-
Итого		72	6	6	-	-	62

5.3 Содержание лекционных, самостоятельных и практических занятий для очной и заочной форм обучения

Семинарское занятие № 1. «Общая физическая подготовка»

1. Упражнения для спины и пресса
2. Упражнения для развития силы с собственным весом тела
3. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, тренажеры).
4. Упражнения для развития выносливости (бег на 1500, 3000 и 5000 метров).

Семинарское занятие № 2. «Характерные особенности гимнастики, туризма, спорт. игр»

1. Упражнения на перекладине высокой, брусьях,
2. Упражнения на кольцах, коне, бревне (у девушек).
3. Акробатические упражнения: стойки, кувырки, шпагаты.
4. Передачи и удары по мячу в футболе, мини-футболе.
5. Обучение походному движению по пересеченной местности.

Семинарское занятие № 3. «Техника физических упражнений. Обучение движениям»

1. Выполнение упражнений ОФП из различных исходных положений.
2. Выполнение упражнений ОФП в другую сторону (другой ногой, рукой).
3. Выполнение упражнений по сигналам (зрительным, звуковым).

Семинарское занятие № 4. «Физические качества человека. Специальная физическая подготовка»

1. Выполнение упражнений для развития силы (с отягощениями 5, 10 кг.)
2. Специальные прыжковые упражнения.
3. Легкоатлетические кроссы кросс 5000, 10000 м.

Семинарское занятие № 5. «Организация системы физического воспитания в ВУЗе. Основы оказания первой медицинской помощи. Практические навыки туризма»

1. Разучивание и закрепление комплексов упражнений с собственным весом тела.
2. Разучивание упражнений со снарядами и на снарядах.
3. Упражнения по оказанию первой медицинской помощи пострадавшему.

Семинарское занятие № 6. «Организация спортивно-массовой работы в ВУЗе. Соревнования по игровым видам спорта»

1. Обучение техническим приёмам в футболе, баскетболе, волейболе.
2. Техника игры вратаря.

3. Тактика защиты и нападения.
4. Учебно-тренировочная игра.
5. Организация и проведение массовых соревнований.
6. Судейство соревнований по спортивным играм.

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.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает в себя:

- закрепление ранее изученного материала;
- совершенствование до автоматизма упражнений изученных ранее.
- устранение ошибок в технике выполнения упражнений;
- самоконтроль приобретенных знаний;
- подготовку к зачету.

Важнейшими принципами самостоятельной работы являются:

- регулярность: занимайтесь не от случая к случаю, а регулярно;
- целенаправленность: прежде чем начать работать, необходима хорошая разминка и настрой на тренировочное занятие;
- последовательность: не стремитесь забежать вперёд, узнать всё сразу, вместо быстрого, но поверхностного усвоения содержания дисциплины практикуйте постепенное и последовательное движение в соответствии с программой курса – так вы сделаете свои знания более прочными;
- практичность: старайтесь распознать практическое значение даже самых абстрактных, казалось бы, оторванных от реальной жизни, упражнений, идей и теорий, методов и концепций;
- критицизм: не принимайте всё, что услышите и прочитаете, за «чистую монету»; старайтесь критически анализировать свои действия, ни в коем случае не копировать технику других спортсменов, найдите для себя оптимальную технику упражнений;
- коллегиальность: обсуждайте прочитанное в книгах и газетах, услышанное и увиденное по телевизору и на занятиях в кругу своих товарищей - ведь именно в споре рождается истина.

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Утренняя физическая зарядка (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты)
2. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
3. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
4. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
5. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
6. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
7. Организация и проведение туристских походов и экскурсий.
8. Проверка и оценка физической подготовленности (общие положения, индивидуальная оценка физической подготовленности).
9. Разучивание комплекса вольных упражнений на 16 счетов.
10. Средства массовой информации и их влияние на совершенствование физической культуры, спорта и туризма.
11. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.
12. Взаимосвязь занятий физических упражнений с развитием умственных способностей.
13. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе обучения физической культуре.
14. Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе учебных занятий по физической культуре.
15. Методы определения физического состояния организма человека: стандарты, антропометрические индексы, тесты, функциональные пробы.

Примерная тематика рефератов

1. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
2. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
3. Утомление при физической и умственной работе, причины и профилактика.
4. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
5. Массовый спорт и спорт высших достижений.
6. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Содержание ППФП и факторы ее определяющие.
8. История студенческого спорта (Универсиады).
9. Современные Олимпийские игры.
10. Средства и методы физического воспитания.
11. Основы методики воспитания быстроты.
12. Основы методики воспитания гибкости.
13. Основные положения самомассажа и методы его направленного использования.
14. Методика проведения подвижных игр с детьми дошкольного возраста.
15. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой.
16. Особенности самостоятельных занятий физической культурой для детей различных возрастных групп.
17. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
18. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
19. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Коммерциализация физической культуры и спорта.
22. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.

23. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
24. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
25. Методика обучения утренней физической зарядке.
26. Методика обучения плаванию способом брасс.
27. Методика бучения бегу на короткие и длинные дистанции.
28. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
29. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.

7. Фонд оценочных средств 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	Образовательные технологии (очная/заочная формы)	Этап освоения компетенции
Тема 1	ОК-4 ОК-5 ОК-10	Лекция, практические занятия / Лекция, самостоятельная работа	Начальный Промежуточный Промежуточный
Тема 2	ОК-4 ОК-5 ОК-10	Лекция, практические занятия / Лекция, самостоятельная работа	Начальный Промежуточный Промежуточный
Тема 3	ОК-4 ОК-5 ОК-10	Лекция, практические занятие/ Лекция, Самостоятельная работа	Начальный Промежуточный Промежуточный
Тема 4	ОК-4 ОК-5 ОК-10	Лекция, практические занятия / Самостоятельная работа	Начальный Промежуточный Промежуточный
Тема 5	ОК-4 ОК-5 ОК-10	Лекция, практические занятия / Самостоятельная работа	Начальный Промежуточный Промежуточный
Тема 6	ОК-4 ОК-5 ОК-10	Лекция, практические занятия / Самостоятельная работа	Начальный Промежуточный Промежуточный

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

№	Код компетенции	Показатели и критерии оценивания на различных этапах формирования			Оценочные средства
		Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)	
1.	**ОК-4**	Знать: теоретические основы значения физической культуры в	Знать: понятия и терминологию физической культуры. Уметь:	Знать: теорию и методику физической культуры и спорта.	Вопросы к зачету, тестовые задания

		обществе. Уметь: беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие средствами физической культуры. Владеть: умением осуществлять индивидуальный выбор для занятий физической культурой и спортом.	использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей жизни и профессиональной деятельности. Владеть: навыками технико-тактической подготовки по одному виду спорта.	Уметь: дозировать нагрузку и правильно подбирать упражнения при самостоятель-ных занятиях физической культурой. Владеть: знаниями и навыками по организации и проведению групповых занятий по физической культуре и судейству одной спортивной игры.	
2.	**ОК-5**	Знать: основные способы оказания первой помощи и теоретические основы укрепления организма и закаливания. Уметь: выполнять упражнения хорошо, но, при наличии 2-3 грубых ошибок. Владеть: методикой использования полученных знаний, умений и навыков на практике.	Знать: строение и функции человеческого тела Уметь: выполнять упражнения легко, свободно, но при наличии 2-3 незначительных ошибок. Владеть: практическими умениями, навыками и методикой утренней гимнастики и закаливания организма.	Знать: в совершенстве основы физиологии и анатомии и спортивной медицины. Уметь: выполнять упражнения легко, свободно, непринуждённо, без видимых ошибок. Владеть: практическими навыками дозировки нагрузки, основными методами спортивной тренировки и умением составлять комплекс упражнений для развития двигательных	Вопросы к зачету, тестовые задания

				качеств.	
3.	**ОК-10**	Знать: основные способы оказания первой помощи и теоретические основы укрепления организма и закаливания. Уметь: выполнять упражнения хорошо, но, при наличии 2-3 грубых ошибок. Владеть: методикой использования полученных знаний, умений и навыков на практике.	Знать: строение и функции человеческого тела Уметь: выполнять упражнения легко, свободно, но при наличии 2-3 незначительных ошибок. Владеть: практическими умениями, навыками и методикой утренней гимнастики и закаливания организма.	Знать: в совершенстве основы физиологии и анатомии и спортивной медицины. Уметь: выполнять упражнения легко, свободно, непринуждённо, без видимых ошибок. Владеть: практическими навыками дозировки нагрузки, основными методами спортивной тренировки и умением составлять комплекс упражнений для развития двигательных качеств.	Вопросы к зачету, тестовые задания

7.3 Шкала оценивания сформированности компетенций

Шкала оценивания	**Критерии**		**Результат**
	Устный ответ/выполнение контрольного упражнения	**Тестирование**	
«отлично»	– 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;	от 100 до 75% правильных ответов	**зачтено**

	– 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 второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию. Упражнение выполнено легко, свободно без видимых ошибок.		
«хорошо»	– 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.	от 75% до 50 % правильных ответов	**зачтено**
«удовлетво-рительно»	– 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;	от 50% до 35% правильных ответов	**зачтено**

	– 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; – продемонстрировано усвоение основной литературы. Упражнение выполнено без искажения, но присутствуют 1-2 грубые ошибки.		
«неудовлет-ворительно»	- 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. Основные понятия физической культуры и их определения.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Влияние физических упражнений на мышечную систему человека.
4. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
5. Утомление при физической и умственной работе, причины и профилактика.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие.
7. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
8. Массовый спорт и спорт высших достижений.
9. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
10. Выдающиеся тренеры прошлого и современности.
11. История студенческого спорта (Универсиады).
12. Современные Олимпийские игры.

13. Средства и методы физического воспитания.
14. Основы методики воспитания быстроты.
15. Основы методики воспитания ловкости.
16. Особенности самостоятельных занятий физической культурой для детей различных возрастных групп.
17. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
18. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
19. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Коммерциализация физической культуры и спорта.
22. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
23. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
24. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведения на воде.
25. Методика обучения передвижению на лыжах.
26. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
27. Методика учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (команде) по одному из видов спорта.
28. Организация спортивного праздника: награждение победителей и призеров соревнований.

Тестовые задания

1. Любой целью игрового командного вида спорта, является забить мяч (шайбу) в _____.

2. Футбол – это игра в мяч ……..

3.Александр Овечкин – чемпион Мира в …

А) плавание
Б) легкая атлетика
В) лыжные гонки
Г) хоккею

4.Кто был первым президентом Российского футбольного союза?

А) Вячеслав Колосков
Б) Владислав Третьяк
В) Александр Карелин
Г) Георгий Черданцев

5. Соответствие количества игроков на поле:

Хоккей	6
Регби	5
бадминтон	15
мини-футбол	1

6. Соответствие размеров спортивных сооружений:

волейбол	60х30
футбол	40х24
мини-футбол	9х18
хоккей	100х64

7. Укажите последовательность периодизации тренировочного процесса:

1. соревновательный период
2. переходный период
3. подготовительный период

8. Укажите ранг судейских категорий:
1. 3 категория
2. Юный судья
3. Международная
4. 2 категория
5. Всероссийская
6. 1 категория

9. Укажите последовательность проведения летних Олимпийских игр с 1972 года по 1984 год

Москва, СССР
Мюнхен, Германия
Лос-Анджелес, США
Монреаль, Канада.

10. 11-метровый штрафной удар в футболе, назначается при условии, если игрок совершил нарушение в собственной _____ площади.

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

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

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

14. Соответствие снаряда

гимнастика	барьер
плавание	бревно
легкая атлетика	тумбочка
тяжёлая атлетика	штанга

15. 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

16. 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.

17. Укажите последовательность частей урока физкультуры:
4. заключительная,
5. основная,
6. подготовительная

18. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:
1. закрепление,
2. ознакомление,
3. разучивание,
4. совершенствование

19.Древнейшей формой организации физической культуры были:

А) бег
Б) единоборство
В) соревнования на колесницах

Г) игры

20. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

А) прикладную направленность

Б) военную и оздоровительную направленность

В) образовательную направленность

Г) воспитательную направленность

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 достоинствам данного типа относится его систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости обучающихся.

Недостатком является фрагментарность и локальность проверки. Компетенцию целиком, а не отдельные ее элементы (знания, умения, навыки) при подобном контроле проверить невозможно.

К основным формам текущего контроля (текущей аттестации) можно отнести устный опрос, письменные задания, контрольные упражнения.

Промежуточная аттестация, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение, как отдельной дисциплины, так и ее раздела (разделов) /модуля (модулей). Промежуточная аттестация помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций.

Достоинства: помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций.

Основные формы: зачет.

Текущий контроль и промежуточная аттестация традиционно служат основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

Оценивание знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности должно носить 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 наиболее подходящих оценочных средств.

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 Академии госслужбы, утвержденное ректором И.В. Анциферовой от 05.02.2019;
- 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-4 ОК-5 ОК-10	Нормативы/ письм. тесты	Вопросы и задания к зачету	Нормативы/письм. тесты
2	Тема 2	ОК-4 ОК-5 ОК-10	Нормативы/письм. тесты	Вопросы и задания к зачету	Нормативы/письм. тесты
3	Тема 3	ОК-4 ОК-5 ОК-10	Нормативы/письм. тесты	Вопросы и задания к зачету	Нормативы/письм. тесты
4	Тема 4	ОК-4 ОК-5 ОК-10	Нормативы/письм. тесты	Вопросы и задания к зачету	Нормативы/письм. тесты
5	Тема 5	ОК-4 ОК-5 ОК-10	Нормативы/письм. тесты	Вопросы и задания к зачету	Нормативы/письм. тесты
6	Тема 6	ОК-4 ОК-5 ОК-10	Нормативы/письм. тесты	Вопросы и задания к зачету	Нормативы/письм. тесты

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.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. 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 (МАБИВ), 2016. — 72 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65717.html

8.2.Дополнительная литература

1. Гречишников А.Л.Организация и требования к сдаче нормативов по комплексу ГТО: уче.-метод. пособ.- Курск: Изд-во Академии госслужбы, 2016. - 64 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 c. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/52588.html

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 c. — 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, поднимание 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.refero - 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

конце 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

Зачеты 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 завершению изучения дисциплины сдается зачёт, который включает в себя нормативы по физической подготовке, а для заочной формы обучения письменное тестирование.

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	Тема 1	
2	Тема 2	
3	Тема 3	
4	Тема 4	
5	Тема 5	
6	Тема 6	Слайд-презентация «Развитие координационных способностей в баскетболе» «Теория и методика совершенствования тренировочного процесса в футболе»

11.2 Перечень программного обеспечения, информационных справочных систем, используемого при осуществлении образовательного процесса

1. Справочная правовая система Консультант Плюс - договор №21/2018/К/Пр от 09.01.2018;
2. Micrososoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academik OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365;

3. Micrososoft Office Professional Plus 2007 Russian Academik OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365;
4. Micrososoft Office Professional Plus 2007 Russian Academik OPEN No Level; Лицензия № 42859743.

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
Спортивный комплекс учебно-методического центра ГО и ЧС Курской области. (г. Курск, ул. Тускарная д.33к).	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., комплект для игры в бадминтон - 1 шт., теннисные ракетки – 2 шт., скакалки – 4 шт., штанга 50 кг для занятия тяжелой атлетикой, тренажеры – 2 шт., гантели – 8 комплектов.
305009, г. Курск, ул. Интернациональная, д.6-б. Учебная аудитория № 6 для проведения занятий лекционного и семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.	Рабочие места обучающихся: стулья, парты. Рабочее место преподавателя: стол, стул, кафедра, аудиторная меловая доска, проектор BenQ MS504, экран для проектора. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий; информационный стенд: «Оказание первой помощи».
305009, г. Курск, ул. Интернациональная, д.6-б. Учебная аудитория №28-а помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.	