

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Саруханян Артур Рафаэлович

Должность: Ректор

Дата подписания: 11.08.2021

Уникальный программный ключ:

4cdd90d7eaa87ae25c19672439dbeff12b35a72ed19d2e88ba24561c5f262a91

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор ЧОУ ВО «СКГИ»

к.ю.н., доцент



А.Р. Саруханян

« 06 » июня 2021 года

**НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ 40.03.01 – ЮРИСПРУДЕНЦИЯ
КВАЛИФИКАЦИЯ (СТЕПЕНЬ) – БАКАЛАВР
НАПРАВЛЕННОСТЬ (ПРОФИЛЬ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:
ГРАЖДАНСКО-ПРАВОВАЯ**

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СПОРТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Ставрополь, 2021

Автор-составитель:

А.А. Волков, доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин ЧОУ ВО «Северо-Кавказский гуманитарный институт»;

Рецензенты:

Д.В. Пикалов, кандидат исторических наук, доцент кафедры «Гуманитарных и социально-экономических дисциплин» ЧОУ ВО «Северо-Кавказский гуманитарный институт

В.Д. Грачев, доктор философских наук, профессор, профессор кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин Ростовского института (филиала) ФГБОУ ВО «ВГУЮ (РПА Минюста России)» в г. Ростове-на-Дону.

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» подготовлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция».

Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин ЧОУ ВО «Северо-Кавказский гуманитарный институт».

Протокол № «11» от «06» июня 2021 года

ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающиеся должны:

знать:

- предмет «физическая культура»;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и специальной подготовке);

уметь:

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;

Обладать компетенциями:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- готовностью пользоваться основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий (ОК-9).

Соответствие результатов изучения дисциплины результатам освоения ОП

<i>Код компетенции</i>	<i>Результаты освоения ОП (содержание компетенции)</i>	<i>Результаты изучения дисциплины. Обучающийся должен:</i>
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать методы и средства физической культуры. Уметь владеть навыками ведения здорового образа жизни, участвовать в занятиях физической культурой и спортом. Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОК-9	Готовность пользоваться основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий	Знать методы защиты населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий. Уметь пользоваться основами безопасности жизнедеятельности. Владеть методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Индекс	Наименование циклов, дисциплин, профессиональных модулей, междисциплинарных курсов	Содержание дисциплины	Трудоемкость (зачетные единицы)	Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины
Б1.Б	Базовая часть			
Б1.Б.28	Физическая культура	<p>Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры и спорта</p> <p>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья</p> <p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	2	ОК-8, ОК-9

**ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С
УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕН-
НЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВА-
ТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

2 зачетные единицы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Объёма активных и интерактивных форм учебной работы (всего)	
Аудиторная учебная работа обучающихся (всего)	4
в том числе (приведены максимальные показатели):	
- лекции	4
- семинары	
- практические занятия	-
- консультации	
- лабораторные занятия	
- контрольные работы	
- текущий контроль	
- промежуточная аттестация - зачет	
Самостоятельная работа обучающихся(всего)	68
в том числе (варианты даны для примера, использовать по усмотрению, дополнять):	
- оформление и разработка учебного проекта	
- подготовка реферата, устного сообщения, доклада	
- оформление презентации	
- письменная работа	
- выполнение домашней работы и т.д.	
- работа над акробатической комбинации	68

**СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО
ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ
КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ
ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Тематический план учебной дисциплины очно-заочной формы обучения

Разделы и темы дисциплины	Количество часов				
	Всего	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Зачет
1	2	3	4	5	6
1 семестр					
Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	12	2		10	
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	12			12	
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	12			12	
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	12			12	
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	12			12	
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	2		10	
Зачет					
Итого за семестр	72	4	-	68	

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ТЕМАМ

Учебный материал дисциплины дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

— **теоретический**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

— **практический**, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, раз-

витию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

— **контрольный**, определяющий дифференцированный объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья

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

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизиологического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

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

Часть 1

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Часть 2

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от воз-

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

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Рекомендуемые методико-практические занятия

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

4. Основы методики самомассажа.

5. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.

6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» включают обязательные виды физических упражнений: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м — мужчины, женщины; бег 2000 м — женщины; бег 3000 м — мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП бакалавров, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Контрольные вопросы для подготовки к лекциям по учебной дисциплине «Физическая культура»

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

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.

Социальные функции физической культуры и спорта.

Современное состояние физической культуры и спорта.

Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.

Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт.

Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

1-я часть.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.

Функциональные системы организма.

Внешняя среда.

Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.

Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.

Биологические ритмы и работоспособность.

Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

2-я часть.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.

Особенности функционирования центральной нервной системы.

Рефлекторная природа двигательной деятельности.

Образование двигательного навыка.

Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия, микроклимат; вибрация, укачивание, невесомость; проникающая радиация.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья

Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.

Влияние образа жизни на здоровье.

Влияние условий окружающей среды на здоровье.

Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.

Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.

Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.

Система знаний о здоровье.

Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.

Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.

Направленность образа жизни студентов, ее характеристика.

Способы регуляции образа жизни.

Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.

Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интериалам и экстериалам.

Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.

Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.

Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.

Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.

Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.

Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.

Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение.

Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.

Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.

Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.

Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.

Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделе для повышения работоспособности студентов.

Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

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

1-я часть.

Методические принципы физического воспитания.

Принцип сознательности и активности.

Принцип наглядности.

Принцип доступности.

Принцип систематичности.

Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).

Методы физического воспитания.

Метод регламентированного упражнения.

Игровой метод.

Соревновательный метод.

Использование словесных и сенсорных методов.

Основы обучения движениям (техническая подготовка).

Этапы обучения движениям.

Первый этап — ознакомление, первоначальное разучивание движения.

Второй этап — углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения.

Третий этап — достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.

Воспитание физических качеств.

Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости.

Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

2-я часть.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Цели и задачи ОФП.

Специальная физическая подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

Спортивная подготовка.

Цели и задачи спортивной подготовки.

Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.

Интенсивность физических нагрузок.

Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Характеристика нулевой зоны.

Характеристика первой тренировочной зоны.

Характеристика второй тренировочной зоны.

Характеристика третьей тренировочной зоны.

Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

Значение мышечной релаксации.

Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Формы занятий физическими упражнениями.

Урочные формы занятий.

Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

Общая и моторная плотность занятия.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Формы самостоятельных занятий.

Содержание самостоятельных занятий.

Возрастные особенности содержания занятий.

Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

Управление процессом самостоятельных занятий.

Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.

Признаки чрезмерной нагрузки.

Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.

Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Дополнительная примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
2. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
3. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
5. Основные положения методики закаливания.
6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
7. Физическое состояние и сексуальность.
8. Использование методов самоконтроля , стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
10. Ведение личного дневника самоконтроля.
11. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
12. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профиограммы будущего специалиста.
13. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ
ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Этапы формирования компетенций (разделы (темы) дисциплины)	Компетенции по дисциплине	Наименование оценочного средства
Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8, ОК-9	логическая схема, глоссарный тренинг, коллективный тренинг по физической культуре, тест тренинг
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	ОК-8, ОК-9	логическая схема, глоссарный тренинг, коллективный тренинг по физической культуре, тест тренинг
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	ОК-8, ОК-9	логическая схема, глоссарный тренинг, коллективный тренинг по физической культуре, тест тренинг
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-8, ОК-9	логическая схема, глоссарный тренинг, коллективный тренинг по физической культуре, тест тренинг
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	ОК-8, ОК-9	логическая схема, глоссарный тренинг, коллективный тренинг по физической культуре, тест тренинг
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОК-8, ОК-9	логическая схема, глоссарный тренинг, коллективный тренинг по физической культуре, тест тренинг
Промежуточная аттестация		Зачет

**ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ
КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ,
ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ**

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине;
- понимание связей между теорией и практикой;
- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины;
- знание специальной литературы по дисциплине.

Шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования включает следующие критерии:

- полное соответствие;
- частичное соответствие;

- несоответствие.

3 Критерии оценивания выполнения заданий по выявлению уровня сформированности компетенций для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Критерии оценивания
1	2	3	4	5
1	<i>Логическая схема (ЛС)</i>	Схематическое представление некоторого объема знаний по учебной дисциплине (модулю), выраженных в специальных, присущих только этой дисциплине (модулю) терминах и категориях, по принципу иерархии и взаимосвязей между различными структурными звеньями.	Задания по систематизации, схематизации и научного аппарата дисциплины	- от 0 до 49,9% выполненного задания - не зачтено; - 50% до 100% выполненного задания - зачтено.
2	<i>Глоссарный тренинг (ГТ)</i>	Учебное занятие с применением технических средств с целью усвоения понятий и терминов (глоссария).	Комплект заданий для работы по усвоению научного аппарата дисциплины	- от 0 до 49,9% выполненного задания - не зачтено; - 50% до 100% выполненного задания - зачтено.
3	<i>Коллективный тренинг (КТ) Различают несколько видов коллективных тренингов: дискуссия, деловая игра, «круглый стол»</i>	Коллективное занятие по заранее разработанному сценарию с использованием активных методов обучения. Деловая и/или ролевая игра - совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать	Тема (проблема) игрового взаимодействия, функционал ролей, ожидаемый (планируемый) результат игрового взаимодействия Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый	«Неудовлетворительно» - репродуктивный уровень (обучающийся в процессе обсуждения проблемного вопроса участвует не активно, только краткими репликами, не демонстрирует владение теоретической основой обсуждаемой темы, не аргументирует свою точку зрения; не выполняет функционал своей роли в деловой игре); «Удовлетворительно» - репродуктивный уровень с элементами продуктивных предложений (обучающийся демонстрирует владение различными подходами к теоретическому основанию обсуждаемой проблематики,

		<p>типичные профессиональные задачи.</p> <p>«Круглый стол», дискуссия – интерактивные учебные занятия, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Занятие может проводиться по традиционной (контактной) технологии, либо с использованием телекоммуникационных технологий.</p>	<p>результат по каждой игре</p> <p>Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола, дискуссии</p>	<p>предлагает свои варианты действия; выполняет основные функции своей роли в деловой игре);</p> <p>«Хорошо» - поисково-исследовательский уровень (обучающийся корректно и адекватно применяет полученную междисциплинарную информацию в нестандартных ситуациях, приводит примеры, иллюстрирующие теоретические позиции обсуждаемого вопроса, проявляет целесообразную инициативу в процессе выполнения функций своей роли в деловой игре);</p> <p>«Отлично» - креативный уровень (обучающийся моделирует новое аргументированное видение заданной проблемы).</p>
	Тест-тренинг	<p>Вид тренингового учебного занятия, задачей которого является закрепление учебного материала, а также проверка знаний обучающегося как по модулю дисциплины в целом, так и по отдельным темам модуля.</p>	<p>Система стандартизированных заданий</p>	<p>- от 0 до 69,9 % выполненных заданий – не зачтено;</p> <p>- 70 до 100 % выполненных заданий – зачтено.</p>
4	Зачет	<p>Занятие аудиторное, проводится в электронном виде с использованием информационных тестовых систем.</p>	<p>Система стандартизированных заданий</p>	<p>- от 0 до 65,9% выполненного задания - не зачтено;</p> <p>- 66% до 100% выполненного задания - зачтено.</p>

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который прочно усвоил предусмотренный программный материал; правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данной дисциплины, других изучаемых предметов; без ошибок выполнил практическое задание.

Обязательным условием выставленной оценки является правильная речь в быстром или умеренном темпе. Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие успехи при выполнении самостоятельной и контрольной работы, систематическая активная работа на практических занятиях.

Оценка «не зачтено» Выставляется обучающемуся, который не справился с 50% вопросов и заданий преподавателя, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки. Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем. Целостного представления о взаимосвязях, компонентах, этапах развития культуры у обучающегося нет. Оценивается качество устной и письменной речи, как и при выставлении положительной оценки.

В целом шкала оценивания в зависимости от уровня освоения компетенций выглядит следующим образом:

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Качество освоения программы дисциплины	Уровень достижений	Отметка в 5-балльной шкале	Зачтено/не зачтено
90-100%	продвинутый	«5» (отлично)	зачтено
66 -89%	базовый	«4» (хорошо)	зачтено
50 -65 %	минимальный	«3» (удовлетворительно)	зачтено

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

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Организационно-педагогические аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
2. Общая характеристика физического воспитания в высших учебных заведениях: сущность, направленность, основные задачи и социальные функции.
3. Характеристика основных средств физического воспитания: структура и содержание, классификация и факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
4. Общая характеристика двигательных (физических) способностей и особенности их развития в процессе обучения в ВУЗе.
5. Основы методики развития силовых и связанных с ними способностей человека.
6. Основы методики развития скоростных способностей и факторы, определяющие уровень их проявления в двигательных действиях.
7. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях ВУЗа.
8. Выносливость и основы методики ее развития.

9. Координационные способности: сущность, факторы, лимитирующие координированность, и основы методики их развития.
10. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
11. Урочные формы построения занятий в прикладном физическом воспитании: структура, содержание и факторы, определяющие методику построения занятия.
12. Классификация и особенности построения неурочных форм занятий физическими упражнениями.
13. Нагрузка и отдых при выполнении физических упражнений: понятие, классификация и компоненты нагрузки.
14. Социальное значение и задачи направленного использования средств физической культуры во внеучебное время студентов.
15. Гибкость и основы методики ее развития.
16. Основы методики формирования осанки и регулирования массы тела человека средствами физических упражнений.
17. Спорт в системе физической культуры: истоки, социальные функции и классификация видов спорта.
18. Основные стороны спортивной тренировки и структура подготовленности спортсмена.
19. Спортивные травмы, принципы возникновения, методики оказания первой помощи и профилактика травматизма.
20. Проблемы, внедрение средств физической культуры в быт молодых людей: социальная значимость, факторы и пути, ее определяющие.
21. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.
22. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
23. Влияние физических упражнений на кровь и органы кровообращения.
24. Предупреждение спортивных травм.
25. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
26. Лечебная физкультура при сердечно-сосудистых заболеваниях.
27. Влияние физической культуры на опорно-двигательный аппарат.
28. Лечебная физическая культура при близорукости и астигматизме (комплекс упражнений).
29. Лечебная физическая культура при гинекологических заболеваниях.
30. Лечебная физическая культура при бронхите.
31. Лечебная физическая культура при бронхиальной астме (гимнастика Стрельниковой).
32. Лечебная физическая культура при вирусном гепатите.
33. Лечебная физическая культура и питание при язвенной болезни желудка.
34. Сколиоз – патология опорно-двигательного аппарата. Рекомендуемые средства физической культуры при сколиозе.
35. Остеохондроз: причина его возникновения, ЛФК. Посттравматический артроз, использование ЛФК.
37. Сахарный диабет и использование ЛФК при нем.

38. ЛФК при вегето-сосудистой дистонии.
39. Эпилепсия. Первая помощь. Физические упражнения.
40. Повреждения менисков, ЛФК.
41. Хронический тонзиллит, закаливание, ЛФК.
42. Оказание первой медицинской помощи при травмах конечностей.
43. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
44. Массаж детей в раннем возрасте (до года).
45. Оздоровительные мероприятия для ребенка от 1 года до 3 лет.
46. Самомассаж, его влияние на организм человека, методика проведения.
47. Биоритмы и их значение в практической деятельности человека.
48. Основы рационального питания.
49. Методика оздоровительной тренировки.
50. Определение физического развития с использованием оценочных индексов.
51. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
52. Организация самостоятельных занятий физической культурой различной направленности.
53. Регулирование психоэмоционального состояния средствами физической культуры.
54. Составление индивидуальной программы развития физических качеств.
55. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств.

Система стандартизированных заданий для проведения тест-тренинга

Тестовые вопросы по физической культуре.

1. **Под физической культурой понимается:**
 - а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
 - б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
 - в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
2. **Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):**
 - а — спорт;
 - б — система физического воспитания;
 - в — физическая культура.
3. **Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:**
 - а — общей физической подготовкой;
 - б — специальной физической подготовкой;

в — гармонической физической подготовкой;
г — прикладной физической подготовкой.

4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

а — развитие;
б — закаленность;
в — тренированность;
г — подготовленность.

5. К показателям физической подготовленности относятся:

а — сила, быстрота, выносливость;
б — рост, вес, окружность грудной клетки;
в — артериальное давление, пульс;
г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

а — тренировка;
б — методика;
в — система знаний;
г — педагогическое воздействие.

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

а — Рим;
б — Китай;
в — Греция;
г — Египет.

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

а — в Олимпии;
б — в Спарте;
в — в Афинах.

9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

а — они имели мировую известность;
б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
в — в период проведения игр прекращались войны;
г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

а — 5 лет;
б — 4 года;
в — 2 года;
г — 3 года.

11. Зимние игры проводятся:

а — в зависимости от решения МОК;
б — в третий год празднуемой Олимпиады;
в — в течении последнего года празднуемой Олимпиады;
г — в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б — регулярное обращение к врачу;
- в — физическую и интеллектуальную активность;
- г — рациональное питание и закаливание.

13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- а — образ жизни;
- б — наследственность;
- в — климат.

14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а — ожог;
- б — тепловой удар;
- в — перегревание;
- г — солнечный удар.

15. Основными источниками энергии для организма являются:

- а — белки и минеральные вещества;
- б — углеводы и жиры;
- в — жиры и витамины;
- г — углеводы и белки.

16. Рациональное питание обеспечивает:

- а — правильный рост и формирование организма;
- б — сохранение здоровья;
- в — высокую работоспособность и продление жизни;
- г — все перечисленное.

17. Физическая работоспособность — это:

- а — способность человека быстро выполнять работу;
- б — способность разные по структуре типы работ;
- в — способность к быстрому восстановлению после работы;
- г — способность выполнять большой объем работы.

18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

- а — фагоцитарной устойчивостью;
- б — бактерицидной устойчивостью;
- в — специфической устойчивостью;
- г — не специфической устойчивостью.

19. Что понимается под закаливанием:

- а — посещение бани, сауны;
- б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- г — укрепление здоровья.

20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а — самочувствие, аппетит, работоспособность;

- б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

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

№ п/п	Наименование оценочного средства	Руководящие начала, которым должен следовать преподаватель в ходе процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующей этапы формирования компетенций
1	2	3
1	<i>Логическая схема (ЛС)</i>	<p>При использовании преподавателем логической схемы он оценивает умения и навыки обучающегося по схематическому представлению некоторого объема знаний по учебной дисциплине (модулю), выраженных в специальных, присущих только этой дисциплине (модулю) терминах и категориях, по принципу иерархии и взаимосвязей между различными структурными звеньями.</p> <p>Помимо (кроме) этого, преподаватель может предложить обучающемуся представить логическую схему, демонстрирующую знания и навыки обучающегося проводить межпредметные связи в рамках раздела (темы) модуля, дисциплины, исходя из полученных знаний в ходе освоения учебной дисциплины.</p> <p>Использование логических схем предоставляет вариативность в оперативном методе решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Суть процедуры использования логической схемы заключается в том, что процесс выдвижения, предложения идей отделен от процесса их критической оценки и отбора. Кроме того, используются разнообразные приемы "включения" фантазии, для лучшего использования "чисто человеческого" потенциала в поиске решений. Доминантным априорным результатом всегда является готовая логическая схема, понятная всем участникам (обучающимся).</p>
2	<i>Глоссарный тренинг (ГТ)</i>	<p>При использовании преподавателем глоссарного тренинга преподаватель оценивает умения и навыки обучающегося по владению терминологией в рамках дисциплины, а также возможность обучающегося оперировать изученным понятийным аппаратом.</p> <p>Учебное занятие проводится с применением глоссария, который разрабатывают и подбирают обучающиеся, исходя из границ конкретного раздела (темы) учебной дисциплины.</p> <p>Глоссарный тренинг - это оценочное средство, целью которого является формирование недостающих поведенческих навыков и умений. Эта форма групповой работы позволяет работать с жизненными ситуациями. Тренинг как форма групповой работы позволяет использовать самые разнообразные интерактивные технологии. Активные групповые методы, применяемые в тренинге, составляют три блока:</p>

		<p>- дискуссионные методы глоссарного тренинга (групповая дискуссия, разбор ситуаций из практики, моделирование практических ситуаций, метод кейсов и др. с обязательным использованием понятийного аппарата в рамках темы (раздела) дисциплины);</p> <p>- игровые методы глоссарного тренинга (имитационные, деловые, ролевые игры, мозговой штурм и др. с обязательным использованием понятийного аппарата в рамках темы (раздела) дисциплины).</p>
3	<p><i>Коллективный тренинг (КТ): дискуссия, деловая игра, «круглый стол»</i></p>	<p>При использовании преподавателем коллективного тренинга он проводит коллективное занятие по заранее разработанному сценарию с использованием активных методов обучения.</p> <p>Преподаватель должен учитывать, что деловая и/или ролевая игра - совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Использование подобного оценочного средства позволит оценить умение обучающегося анализировать и решать типичные профессиональные задачи.</p> <p>Наиболее часто встречающаяся форма коллективного тренинга - «Круглый стол» / дискуссия. Преподаватель в данном случае должен организовать интерактивные учебные занятия, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Занятие может быть проведено по традиционной (контактной) технологии, либо с использованием телекоммуникационных технологий.</p> <p>Дискуссия – это всестороннее обсуждение спорного вопроса в публичном собрании, в частной беседе, споре. Другими словами, дискуссия заключается в коллективном обсуждении какого-либо вопроса, проблемы или сопоставлении информации, идей, мнений, предложений. Цели проведения дискуссии могут быть очень разнообразными: обучение, тренинг, диагностика, преобразование, изменение установок, стимулирование творчества и др. В основе «круглого стола» в форме дебатов - свободное высказывание, обмен мнениями по предложенному студентами тематическому тезису. Участники дебатов приводят примеры, факты, аргументируют, логично доказывают, поясняют, дают информацию и т.д. Процедура дебатов не допускает личностных оценок, эмоциональных проявлений. Обсуждается тема, а не отношение к ней отдельных участников. Основное отличие дебатов от дискуссий состоит в следующем: эта форма «круглого стола» посвящена однозначному ответу на поставленный вопрос – да или нет. Причем одна группа (утверждающие) является сторонниками положительного ответа, а другая группа (отрицающие) – сторонниками отрицательного ответа. Внутри каждой из групп могут образовываться 2 подгруппы, одна подгруппа – подбирает аргументы, а вторая – разрабатывает контраргументы.</p>
	<p><i>Тест-тренинг</i></p>	<p>Тестирование позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств обучающегося, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий. Тест – это стандартизированное задание или особым образом связанные между собой задания, которые позволяют диагностировать меру выраженности исследуемого свойства у испытуемого, его психологические характеристики, а также отношение к тем или иным объектам. В результате тестирования обычно получают некоторую количественную характеристику, показывающую меру выраженности исследуемой особенности у личности. Она должна быть соотносима с установленными для данной категории испытуемых нормами. Таким</p>

		<p>образом, при проведении занятий преподаватель с помощью тестирования должен определить имеющийся уровень развития некоторого свойства в объекте исследования и сравнить его с эталоном или с развитием этого качества у испытуемого в более ранний период.</p> <p>Тесты обычно содержат вопросы и задания, требующие очень краткого, иногда альтернативного ответа («да» или «нет», «больше» или «меньше» и т.д.), выбора одного из приводимых ответов или ответов по балльной системе. Тестовые задания обычно отличаются диагностичностью, их выполнение и обработка не отнимают много времени.</p> <p>При проведении тестирования следует соблюдать ряд условий. Во-первых, нужно определить и ориентироваться на некоторую норму, что позволит объективно сравнивать между собой результаты и достижения различных испытуемых. Тест-тренинг на выявление уровня сформированности знаний, умений и навыков по учебной дисциплине применяется на основе представлений о критериях оценки знаний, умений и навыков учащихся и соответствующих норм отметок или могут быть рассчитаны лишь на сравнение испытуемых между собой по успешности выполнения ими заданий. Обучающиеся должны находиться в одинаковых условиях выполнения задания (независимо от времени и места), что позволяет объективно оценить и сравнить полученные результаты.</p>
4	<i>Зачет</i>	В ходе проведения зачета преподаватель использует имеющиеся вопросы к зачету, при этом сам зачет проводится, как правило, в устной форме с использованием вопросов к зачету.

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура и физическая подготовка [Текст] : Учебник. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2010. - 431 с.
2. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пшеничников А.Ф.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 218 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345>.— ЭБС «IPRbooks»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Самбо: самозащита без оружия : учеб.-метод. пособие / РПА МЮ РФ ; Е. В. Царик [и др.]. — М. : РПА МЮ РФ, 2005. — 82 с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : в 2 т. Т. 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характе-

ристика ее основных видов / под общ. ред. С. П. Евсеева. — М. : Советский спорт, 2005. — 446 с.

3. *Холодов, Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : ФиС, 2002.

4. *Чермит, К. Д.* Теория и методика физической культуры: опорные схемы : учеб. пособие / К. Д. Чермит. — М. : Советский спорт, 2005. — 270 с.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

www.cfin.rit/flnaialysis/iidex.shtml - Портал об управленческом менеджменте, консалтинге и маркетинге. Материалы о математическом аппарате и программных продуктах. Каталог компаний и периодических изданий данной тематики.

www.bfm.ru/press/ - Новости финансов, индустрии, IT и др. Анализ и обзор финансовых рынков, котировки валют, российские и мировые индексы.

www.finanaliz.ru - Финансовая и банковская аналитика.

<http://economics.edu.ru> – Образовательный портал «Экономика, социология, менеджмент».

<http://www.gov.ru> – Сервер органов государственной власти России.

<http://www.gks.ru> – официальный сайт Росстата

<http://www.economy.gov.ru> – официальный сайт Минэкономразвития РФ

<http://www.minfin.ru> – официальный сайт Министерства финансов РФ

<http://www.cbr.ru> – официальный сайт Центрального банка РФ

<http://www.minregion.ru> – официальный сайт Министерство регионального развития РФ

<http://www.consultant.ru/poisk> – справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

Справочная правовая система «Консультант-Плюс» - www.consultant.ru

Справочная правовая система «Гарант» - www.garant.ru

развития РФ

<http://www.consultant.ru/poisk> – справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

Справочная правовая система «Консультант-Плюс» - www.consultant.ru

Справочная правовая система «Гарант» - www.garant.ru

<http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.

<http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.

http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений

<http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.

<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.

Wikipedia – Свободная энциклопедия.

<http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование. Федеральный портал.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской академии Образования

<http://www.tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму.

Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет ЭБСIPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Основными видами аудиторной работы обучающегося при изучении дисциплины являются лекции и практические занятия.

На лекциях излагаются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе лекции обучающийся должен внимательно слушать и конспектировать лекционный материал.

На лекциях реализуется теоретический раздел программы данной учебной дисциплины.

Практический раздел программы реализуется *на методико-практических и учебно-тренировочных* занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

— в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

— преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических

упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

— студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

— студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» включают обязательные виды физических упражнений: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м — мужчины, женщины; бег 2000 м — женщины; бег 3000 м — мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП бакалавров, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

В соответствии с учебным планом подготовки бакалавров юриспруденции в ЧОУ ВО «СКГИ» методико-практические и учебно-тренировочные занятия проводятся обучающимися в рамках самостоятельной подготовки.

По согласованию с преподавателем или его заданию обучающийся может подготовить доклады по отдельным темам дисциплины. Примерные темы эссе, докладов и рефератов приведены в настоящей рабочей программе.

Качество учебной работы обучающихся преподаватель может оценивать, выставляя текущие оценки в рабочий журнал. Обучающийся имеет право ознакомиться с выставленными ему оценками.

Важным видом работы обучающегося при изучении дисциплины является самостоятельная работа. Она должна носить творческий и планомерный характер. Нельзя опираться только на тот материал, который был озвучен в ходе

лекций или практических занятий, необходимо закрепить его и расширить в ходе самостоятельной работы. Наибольший эффект достигается при использовании «системы опережающего чтения», т. е. предварительного самостоятельного изучения материала следующей лекции.

Ошибку совершают те студенты, которые надеются освоить весь материал только за время подготовки к зачету. Опыт показывает, что уровень знаний у таких обучающихся, как правило, является низким, а главное – недолговечным.

Для обучающихся заочной формы обучения самостоятельная работа является основным видом работы по изучению дисциплины. Она включает изучение материала установочных занятий и рекомендованной литературы, выполнение заданий преподавателя (домашних контрольных заданий, рефератов).

Самостоятельную работу по изучению дисциплины целесообразно начинать с изучения установленных требований к знаниям, умениям и навыкам, ознакомления с темами дисциплины в порядке, предусмотренном учебной программой. Получив представление об основном содержании темы, необходимо изучить ее по учебнику, придерживаясь рекомендаций преподавателя по методике работы над учебным материалом, данных в ходе установочных занятий.

Полезно ознакомиться с первоисточниками (или извлечениями из них), то есть работами выдающихся социологов. При желании или по рекомендации преподавателя можно составить их краткий конспект.

Список тем письменных творческих работ (эссе и презентаций) и докладов предлагается обучающимся в начале учебного года. Обучающийся вправе выбрать тему из данного списка или предложить свою (согласовав с преподавателем). Не разрешается представлять одну и ту же работу более чем по одной дисциплине.

Требования к набранным на компьютере творческим работам: полуторный интервал, кегль -14, цитирование и сноски в соответствии с принятыми стандартами, тщательная выверенность грамматики, орфографии и синтаксиса. Текст эссе должен быть от 5 до 10 страниц. Текст эссе, доклада или реферата должен быть оформлен в соответствии с ГОСТ 7.32-2001 «Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления».

Презентация от 6 до 15 слайдов. Творческая работа не должна быть ни в коем случае реферативного, описательного характера, большое место в ней должно быть уделено аргументированному представлению точки зрения обучающегося, критической оценке рассматриваемого материала и проблематики, что должно выявить его аналитические способности. То же касается и устного выступления-доклада, который должен представлять собой не пересказ чужих мыслей, а попытку самостоятельной проблематизации и концептуализации определенной, достаточно узкой и конкретной темы, связанной с той или иной проблемой.

Все имеющиеся в творческой работе (эссе) сноски тщательно выверяются и снабжаются «адресами». Недопустимо включать в свою работу выдержки из работ других авторов без указания на это, пересказывать чужую работу близко к тексту без отсылки к ней, использовать чужие идеи без указания первоисточника. Это касается и источников, найденных в сети «Интернет». Необходимо указывать полный адрес сайта. Все случаи плагиата должны быть исключены.

В конце работы дается исчерпывающий список всех использованных источников.

Наиболее ответственным этапом в обучении студентов является экзаменационная сессия. На ней студенты отчитываются о выполнении учебной программы, об уровне и объеме полученных знаний. Это официальная отчетность ВУЗа о качестве подготовки студентов за период обучения.

На сессии студенты сдают экзамены или зачеты. Зачеты могут проводиться с дифференцированной отметкой или без нее, с записью «зачтено» в зачетной книжке. Экзамен как высшая форма контроля знаний студентов оценивается по пятибалльной системе.

Залогом успешной сдачи всех экзаменов являются систематические, добросовестные занятия студента. Однако это не исключает необходимости специальной работы перед сессией и в период сдачи экзаменов. Специфической задачей студента в период экзаменационной сессии являются повторение, обобщение и систематизация всего материала, который изучен в течение года.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

В ходе организации образовательного процесса по дисциплине применяются следующие информационные технологии:

- проведение лекций с использованием мультимедийной техники;
- использование дистанционной технологии при обсуждении материалов по дисциплине с преподавателем;
- использование мультимедийных технологий при проведении промежуточного и итогового контроля;
- использование компьютерных технологий и программных продуктов (MSOffice, 1С:Предприятие и др.) необходимых для систематизации и обработки данных, проведения требуемых программой дисциплины расчетов, оформления письменных работ и т.д.

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, используемых при изучении дисциплины, включает:

- операционную систему Windows;
- свободное программное обеспечение (операционная система семейства Linux);
- соответствующее прикладное программное обеспечение (MSOffice);
- электронно-библиотечная система IPRBooks (ресурс доступа <http://www.skgi.ru/>);
- справочно-правовая система данных «Гарант»;
- справочно-правовая система данных «Консультант».

На бумажном и электронном носителях для преподавателей и обучающихся сформированы каталоги (ресурс доступа <http://www.skgi.ru/>).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Для организации образовательного процесса по дисциплине в институте имеется тренажерный зал и универсальное помещение для проведения коллективных тренировок и групповых занятий, оборудованные спортивными снарядами, специальным инвентарем и аппаратурой.

Компьютеры – IBM-совместимые, конфигурации не ниже Pentium-4. Один компьютер установлен в читальном зале библиотеки.

В компьютерном классе института организована собственная (закрытая) локальная сеть. Функционирует 1 сервер (выделенный сервер учебных классов). Доступ в Интернет реализован через ADSL соединение (провайдер – ОАО «ЮТК»), со скоростью 8 Мбит/с. Институт располагает собственным Интернет-сайтом: www.skgi.ru.

Компьютерной техникой в достаточном количестве оснащены и все административные подразделения вуза.

Общее количество применяемых в вузе технических средств показано в таблице.

Техника	Количество (шт.)
Компьютеры	23
Принтеры	8
Сканеры	3
Ксероксы (в т.ч. 3 в 1)	2
Мультимедийный проектор	1
Факсы	2
Телевизоры	1
Видеомагнитофоны	1

Общая площадь учебно-лабораторных помещений в расчете на 1 обучающегося (приведенного контингента) – 38,71 кв. м.;

Количество персональных компьютеров в расчете на 1 обучающегося (приведенного контингента) – 0,51 единиц;

Доля стоимости современных (не старше 5 лет) машин и оборудования в вузе в общей стоимости машин и оборудования – 65,07%;

Количество экземпляров учебной и учебно-методической литературы из общего количества единиц хранения библиотечного фонда, состоящих на учете, в расчете на 1 обучающегося (приведенного контингента) – 348,42 единицы.

Образовательный процесс в институте осуществляется в предоставленных в безвозмездное пользование помещениях, расположенных по адресу: ул. Лермонтова, 312А.

Для проведения лекционных, семинарских и практических занятий используется 8 оснащенных учебных аудиторий, в том числе один компьютерный

класс, оборудованный 14 компьютерами (14 рабочих мест), снабженный мультимедийным проектором.

Все учебные аудитории оборудованы соответствующей мебелью и классными досками. Обучающиеся и преподаватели вуза имеют неограниченный доступ к копировальной технике для размножения актуальных учебных и научных материалов.

Количество посадочных мест в библиотеке института – 20.