

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Саруханян Артур Рафаэлович

Должность: Ректор

Дата подписания: 11.08.2022 13:03:37

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
УРОВЕНЬ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – БАКАЛАВРИАТ**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ (ПРОФИЛЬ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:
ГРАЖДАНСКО-ПРАВОВАЯ**

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Ставрополь, 2021

Автор-составитель:

Волков Александр Александрович – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры «Гуманитарных и социально-экономических дисциплин» ЧОУ ВО «Северо-Кавказский гуманитарный институт».

Рецензенты:

Сорокин И. О. – кандидат юридических наук, заведующий кафедрой гражданско-правовых дисциплин ЧОУ ВО «Северо-Кавказский гуманитарный институт»;

Кузина С.А., доктор политических наук, заведующий кафедрой гуманитарных и социально-экономических дисциплин Ростовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России)» в г. Ростове-на-Дону.

Рабочая программа по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Для достижения поставленной цели к знаниям и умениям обучающихся, полученным ими по окончанию обучения по данной учебной дисциплине, предъявляются следующие требования:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни. 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 спортивно-технической подготовке);
- приобрести личный опыт использования физкультур-но-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения программы учебной дисциплины обучающиеся должны:

обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

- 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 планируемым результатам освоения ОП

Код компетенции	Результаты освоения ОП (содержание компетенции)	Результаты изучения дисциплины. Обучающийся должен:
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 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.В.ДВ	Вариативная часть. Дисциплины по выбору			
Б1.В.ДВ	Элективные курсы по физической культуре и спорту	<p>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</p> <p>Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).</p> <p>Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).</p> <p>Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).</p> <p>Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.</p> <p>Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.</p> <p>Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p> <p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p> <p>Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра юриспруденции</p> <p>Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом</p> <p>Средства и методы мышечной релаксации в спорте</p> <p>Методика самостоятельного освоения</p>		ОК-8, ОК-9

	отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда		
--	---	--	--

**ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ
С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ
ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА
КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО
ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	328
Объёма активных и интерактивных форм учебной работы (всего)	
Аудиторная учебная работа обучающихся (всего)	328
в том числе (приведены максимальные показатели):	
- лекции	
- семинары	
- практические занятия	328
- консультации	
- лабораторные занятия	
- контрольные работы	
- текущий контроль	
- промежуточная аттестация - зачеты	
Самостоятельная работа обучающихся(всего)	
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	
- методико-практические занятия	
- учебно-тренировочные занятия	
- выполнение домашней работы и т.д.	

**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	Лек- ции	Практиче- ские заня- тия	Самостоятель- ная работа	Зачет
1	2	3	4	5	6
1 семестр					
1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	18		18		
2. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	18		18		
3. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)	18		18		
Итого за семестр	54		54		
2 семестр					
4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	18		18		
5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)	18		18		
6. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	18		18		
Итого за семестр	54		54		
Зачет					
3 семестр					
7. Самоконтроль занимаю-	18		18		

щихся физическими упражнениями и спортом					
8. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	18		18		
9. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	18		18		
Итого за семестр	54		54		
4 семестр					
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов:	18		18		
I часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	18		18		
II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки.	18		18		
Зачет					
Итого за семестр	54		54		
5 семестр					
11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра юриспруденции	18		18		
12. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом	18		18		
13. Средства и методы мышечной релаксации в спорте	18		18		
Итого за семестр	54		54		
6 семестр					
14. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта	18		18		
15. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	18		20		
16. Методика проведения	18		20		

производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда					
Зачет					
Итого за семестр	58		58		
Итого по дисциплине	328		328		

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, развитию 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. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки сту-

дентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Примечание. Тема излагается с учетом профессиональной деятельности бакалавров юриспруденции.

Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

1 часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки.

Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра юриспруденции; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП бакалавра юриспруденции; основное содержание ППФП бакалавра юриспруденции; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для бакалавров юриспруденции.

Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра юриспруденции

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Примечание. Тема излагается с учетом профессиональной деятельности бакалавров юриспруденции.

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. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
8. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
9. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
10. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
11. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

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

Самостоятельная работа носит непрерывный и систематический характер. Внеаудиторные самостоятельные занятия учащихся представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий или проводятся самостоятельно студентами не дневных форм обучения по заданию преподавателя, который консультирует обучаемых и устанавливает сроки выполнения задания.

Основными задачами самостоятельной работы являются:

- закрепление и углубление знаний, умений и владений студентов, полученных в ходе плановых учебных занятий;
- объективное оценивание собственных учебных достижений;

- формирование умений студентов мотивированно организовывать свою познавательную деятельность;
 - подготовка студентов к предстоящей профессиональной деятельности.
- Выделяются следующие виды и формы самостоятельной работы студентов:
- работа с рекомендованными учебниками и учебными пособиями (см. п. 9 - Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины);
 - письменное выполнение тестов и рефератов (см. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины);
 - самоконтроль – регулярное наблюдение занимающихся физической культурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физическая подготовленность с помощью простых, общедоступных приемов;
 - тест – неспецифическое упражнение, выражение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством;
 - антропометрический уровень – графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам;
 - функциональные пробы – дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

Контрольные вопросы для самостоятельной оценки качества освоения учебной дисциплины

1. Что такое физическое воспитание?
2. Что является целью физического воспитания?
3. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?
4. Что решает задачу оздоровления организма в полной мере?
5. Что такое спорт?
6. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?
7. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?
8. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
9. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
10. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?
11. Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?
12. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние, зимние)?
13. Когда состоялась первая Всемирная летняя Универсиада?
14. В каком году Москва принимала Всемирную летнюю Универсиаду?
15. Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?
16. Что является основным средством физического воспитания?
17. Что такое физическое упражнение?
18. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?
19. Какой методический принцип физического воспитания предполагает по-

- степенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
20. Что понимают под техникой двигательного действия?
 21. Разучивание – это какой этап в обучении движениям?
 22. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?
 23. Что такое физическая подготовка?
 24. В чем суть общей физической подготовки?
 25. Что включает в себя специальная физическая подготовка?
 26. Что понимают под быстротой человека?
 27. Какие физические упражнения применяются для развития быстроты?
 28. Какие выделяют элементарные формы быстроты?
 29. Сколько занятий скоростными упражнениями дают наибольший эффект для начинающих?
 30. Что понимают под гибкостью человека?
 31. Зависит ли гибкость от возраста человека?
 32. От чего зависит активная гибкость?
 33. Какие упражнения более эффективны для тренировки на гибкость?
 34. Какую последовательность упражнений необходимо соблюдать во время занятий на гибкость?
 35. Сколько нужно тренироваться для развития гибкости?
 36. Как быстро с возрастом теряется гибкость?
 37. Что понимают под выносливостью человека?
 38. С какой частотой сердечных сокращений (ЧСС) необходимо выполнять упражнения аэробного характера для поддержания аэробных возможностей человека?
 39. Какой дистанции достаточно студенткам, чтобы проконтролировать свой уровень выносливости, применительно к беговым упражнениям?
 40. Можно ли сегодня рассматривать традиционную утреннюю гигиеническую гимнастику как эффективное средство поддержания здоровья и работоспособности (физической и умственной)?
 41. Что такое производственная гимнастика?
 42. Какой вид спорта в большей степени формирует настойчивость?
 43. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка студента (ППФП)?
 44. Какова цель ППФП?
 45. Какие задачи у ППФП?
 46. Организация и формы ППФП в вузе.
 47. На какие группы можно условно разделить профессии?
 48. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?
 49. Основные положения методики закаливания?
 50. Как проводить самооценку собственного здоровья?
 51. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
 52. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
 53. Дополнительные средства повышения работоспособности.
 54. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами

физической культуры.

55. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

56. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.

57. Ценности физической культуры и спорта.

58. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.

59. Утомление при физической и умственной работе и методы восстановления.

60. Состояние работоспособности студентов в экзаменационный период.

61. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

62. Гигиена самостоятельных занятий.

63. Формы занятий физическими упражнениями.

64. Физическая культура и спорт в свободное время.

65. Роль личности руководителя по внедрению физической культуры в производственный коллектив.

66. Возрастные особенности содержания занятий.

67. Формирование самостоятельных занятий.

68. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

69. Личная и социально-экономическая необходимость социальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.

70. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

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 профессиограммы 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
1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	ОК-8, ОК-9	тест-тренинг, эссе
2. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	ОК-8, ОК-9	тест-тренинг, эссе
3. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)	ОК-8, ОК-9	тест-тренинг, эссе
4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	ОК-8, ОК-9	тест-тренинг, эссе
5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)	ОК-8, ОК-9	коллективный тренинг, эссе
6. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	ОК-8, ОК-9	коллективный тренинг, эссе
7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	ОК-8, ОК-9	коллективный тренинг, эссе
8. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	ОК-8, ОК-9	коллективный тренинг, эссе
9. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	ОК-8, ОК-9	коллективный тренинг, эссе
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов:	ОК-8, ОК-9	тест-тренинг, эссе

I часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	ОК-8, ОК-9	тест-тренинг, эссе
II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки.	ОК-8, ОК-9	тест-тренинг, эссе
11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра юриспруденции	ОК-8, ОК-9	коллективный тренинг, эссе
12. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом	ОК-8, ОК-9	коллективный тренинг, эссе
13. Средства и методы мышечной релаксации в спорте	ОК-8, ОК-9	коллективный тренинг, эссе
14. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта	ОК-8, ОК-9	тест-тренинг, эссе
15. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	ОК-8, ОК-9	коллективный тренинг, эссе
16. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	ОК-8, ОК-9	коллективный тренинг, эссе
Промежуточная аттестация		Зачет

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

Контрольный раздел данной программы учебной дисциплины реализуется через контрольные занятия, зачеты, экзамены, которые обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума — регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов, по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки бакалавров и специалистов.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах их формирования 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.

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>Тест-тренинг</i>	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.	Система стандартизированных заданий	- от 0 до 69,9 % выполненных заданий – не зачтено; - 70 до 100 % выполненных заданий – зачтено.
2	<i>Эссе</i>	Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.	Тематика эссе	Оценивание осуществляется по трем уровням: 1. Роботизированное оценивание (входной автоматизированный контроль). 2. Экспертное оценивание обучающимися (взаимооценка). 3. Оценивание преподавателем. <i>Первый уровень «Роботизированное оценивание (входной автоматизированный контроль)».</i> <u>Критерии автоматизированного контроля эссе:</u> <i>критерии входного контроля:</i> - нормоконтроль; - проверка работы на соответствие фамилии, имени отчества, указанных в шаблоне работы данным обучающегося, который загружает работу. - проверка работы на деликты (проверка работы на наличие в ней фрагментов текстов с бессмысленным набором слов, заменой букв, использование суффиксов для словообразования и т.п.); <i>Оценочные критерии (критерии качества):</i> - соответствие нормам современного языка; - оригинальность (проверка работы на заимствование (плагиат)); - профессионализм (на основе сравнения эталонной семантической сети и семантической сети эссе); - общий культурный уровень; - актуальность.

			<p><i>Второй уровень «Экспертное оценивание обучающимися (взаимооценка)».</i></p> <p><u>Критерии экспертной оценки эссе:</u></p> <p>1) наличие деликтов (проверка работы на наличие в ней фрагментов текстов с бессмысленным набором слов, заменой букв, использование суффиксов для словообразования и т.п.);</p> <p>2) соответствие содержания письменной работы её теме, полнота раскрытия темы (оценка того, насколько содержание письменной работы соответствует заявленной теме и в какой мере тема раскрыта автором);</p> <p>3) актуальность использованных источников (оценка того, насколько современны (по годам выпуска) источники, использованные при выполнении работы);</p> <p>4) использование профессиональной терминологии (оценка того, в какой мере в работе отражены профессиональные термины и понятия, свойственные теме работы);</p> <p>5) стилистика письменной речи (оценка структурно-смысловой организации текста, внутренней целостности, соразмерности членения на части, соподчиненности компонентов работы друг другу и целому);</p> <p>6) грамотность текста (оценка того, насколько владеет автор навыками письма в соответствии с грамматическими нормами языка. Проверка текста на наличие грамматических ошибок, употребление штампов, то есть избитых выражений; употребление слов-паразитов; ошибочное словообразование; ошибки в образовании словоформ; ошибки в пунктуации и т.п.);</p> <p>7) наличие собственного отношения автора к рассматриваемой проблеме/теме (насколько точно и аргументировано выражено отношение автора к теме письменной работы):</p> <p>По каждому критерию обучающийся оценивает работу и проставляет балл от 0 до 10, затем на основе данных баллов выставляется предварительная оценка эссе по формальным признакам:</p>
--	--	--	--

				<p>- от 0 до 49,9% выполненного задания - не зачтено; - 50% до 100% выполненного задания - зачтено</p> <p><i>Третий уровень «Оценивание преподавателем» (выставление итоговой оценки)</i></p> <p>Преподаватель, оценивая эссе, может использовать результаты предыдущих двух этапов. При выставлении «зачтено» опирается на следующие критерии: <u>Критерии оценки эссе преподавателем:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - качество исходного материала, который использован (аналитический анализ прочитанной литературы, лекций, записи результатов дискуссий, собственные соображения и накопленный опыт по данной проблеме); - качество обработки имеющегося исходного материала (его организация, аргументация и доводы); - аргументация (насколько точно она соотносится с поднятыми в авторском тексте проблемами).
3	<p><i>Коллективный тренинг (КТ)</i> <i>Различают несколько видов коллективных тренингов: дискуссия, деловая игра, «круглый стол»</i></p>	<p>Коллективное занятие по заранее разработанному сценарию с использованием активных методов обучения.</p> <p>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 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. Заня-</p>	<p>Тема (проблема) игрового взаимодействия, функционал ролей, ожидаемый (планируемый) результат по итогам игрового взаимодействия</p> <p>Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре</p> <p>Перечень дискуссии-</p>	<p>«Неудовлетворительно»</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); <p>«Удовлетворительно» - репродуктивный уровень с элементами продуктивных предложений (обучающийся демонстрирует владение различными подходами к теоретическому основанию обсуждаемой проблематики, предлагает свои варианты действия; выполняет основные функции своей роли в деловой игре);</p> <p>«Хорошо» - поисково-исследовательский уровень (обучающийся корректно и адекватно принимает полученную междисциплинарную информацию в нестандартных ситуациях, приводит примеры, иллюстрирующие теоретические позиции обсуждаемого вопроса,</p>

		тие может проводиться по традиционной (контактной) технологии, либо с использованием телекоммуникационных технологий.	онных тем, тем презентаций для проведения круглого стола, дискуссии	проявляет целесообразную инициативу в процессе выполнения функций своей роли в деловой игре); «Отлично» - креативный уровень (обучающийся моделирует новое аргументированное видение заданной проблемы).
4	Логическая схема (ЛС)	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 научного аппарата дисциплины	- от 0 до 49,9% выполненного задания - не зачтено; - 50% до 100% выполненного задания - зачтено.
5	Зачет	Форма проверки знаний и навыков студентов, полученных на семинарских и практических занятиях, а также их обязательных самостоятельных работ. Занятие аудиторное, может проводиться как в форме собеседования, так и в виде тестирования с использованием информационных тестовых систем или тестовых заданий.	Вопросы для подготовки к зачету Система тестовых заданий	Шкала и критерии оценки уровня сформированности знаний, умений и навыков по дисциплине в системе «зачтено-незачтено» приведены ниже. При использовании информационных тестовых систем или тестовых заданий руководствуются следующими критериями: - от 0 до 65,9% выполненного задания - не зачтено; - 66% до 100% выполненного задания - зачтено.

Показателем оценивания компетенций в рамках образовательной программы считается уровень их освоения обучающимися.

Характеристика уровней освоения компетенций

Уровни	Содержание	Проявления
Минимальный	Обучающийся обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями	Обучающийся способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и навыков для решения практико-ориентированных задач
Базовый	Обучающийся демонстрирует результаты на уровне осознанного владения учебным материалом и учебными умениями, навыками и способами деятельности	Обучающийся способен анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях

Уровни	Содержание	Проявления
Продвину- тый	Достигнутый уровень является основой для формирования общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, соответствующих требованиям ФГОС ВО.	Обучающийся способен использовать сведения из различных источников для успешного исследования и поиска решения в нестандартных практико-ориентированных ситуациях

Уровень сформированности знаний, умений и навыков по дисциплине оценивается в форме бальной отметки по ряду критериев:

"Отлично" заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умение свободно выполнять практические задания, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "отлично" выставляется обучающимся, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала.

"Хорошо" заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание учебного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка "хорошо" выставляется обучающимся, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

"Удовлетворительно" заслуживает обучающийся, обнаруживший знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по направлению подготовки, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "удовлетворительно" выставляется обучающимся, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

"Неудовлетворительно" выставляется обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка "неудовлетворительно" ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании ВУЗа без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Шкала оценки письменных ответов по дисциплине

№ п/п	Оценка за ответ	Характеристика ответа
1	Отлично	Материал раскрыт полностью, изложен логично, без суще-

		ственных ошибок, выводы доказательны и опираются на теоретические знания
2	Хорошо	Основные положения раскрыты, но в изложении имеются незначительные ошибки выводы доказательны, но содержат отдельные неточности
3	Удовлетворительно	Изложение материала не систематизированное, выводы недостаточно доказательны, аргументация слабая.
4	Неудовлетворительно	Не раскрыто основное содержание материала, обнаружено не знание основных положений темы. Не сформированы компетенции, умения и навыки. Ответ на вопрос отсутствует

Шкала оценки в системе «зачтено – не зачтено»

№ п/п	Оценка за ответ	Характеристика ответа
1	Зачтено	<p>Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины</p> <p>В ответе используется научная терминология.</p> <p>Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное</p> <p>Умеет делать выводы без существенных ошибок</p> <p>Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач.</p> <p>Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине.</p> <p>Активен на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.</p>
2	Не зачтено	<p>Недостаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины (обучающийся не справился с 50% вопросов и заданий преподавателя, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки)</p> <p>В ответе не используется научная терминология.</p> <p>Изложение ответа на вопрос с существенными стилистическими и логическими ошибками.</p> <p>Не умеет делать выводы по результатам изучения дисциплины</p> <p>Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных (типовых) задач.</p> <p>Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине.</p> <p>Пассивность на практических (лабораторных) занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.</p> <p>Не сформированы компетенции, умения и навыки.</p> <p>Отказ от ответа или отсутствие ответа.</p>

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.

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

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Качество освоения программы дисциплины	Уровень достижений	Отметка по 5-балльной шкале	Зачтено/ не зачтено
90-100%	продвинутый	«5» (отлично)	зачтено
66 -89%	базовый	«4» (хорошо)	зачтено
50 -65 %	минимальный	«3» (удовлетворительно)	зачтено
меньше 50%	ниже минимального	«2» (неудовлетворительно)	не зачтено

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

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Определение понятия спорт и его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Спортивная классификация, ее структура.
3. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.
4. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
5. Система студенческих спортивных соревнований — внутривузовские, межвузовские, международные.
6. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
7. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
8. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.
9. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

10. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.
11. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза.
12. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ.
13. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.
14. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
15. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
16. Педагогический контроль, его содержание.
17. Виды педагогического контроля.
18. Самоконтроль, его цель, задачи и основные методы.
19. Методы стандартов, антропометрических индексов, иммунограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
20. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
21. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.
22. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
23. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
24. Методика подбора средств ППФП.
25. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
26. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.
27. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
28. Виды и формы профессионального труда бакалавра юриспруденции.
29. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих бакалавров юриспруденции.
30. Особенности утомления и динамики работоспособности экономиста в течение рабочего дня, недели, сезона.
31. Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.
32. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения для бакалавров юриспруденции.
33. ППФП в итоговой аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура».
34. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели, задачи и методические основы.
35. Производственная гимнастика — вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.

36. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

37. Физическая культура и спорт в свободное время: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

38. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

39. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

40. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры бакалавров.

Примерная тематика эссе (рефератов)

1. Формирование ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.

2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.

4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.

8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)

10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.

11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.

12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.

13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.

14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.

15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.

16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.

18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
27. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
28. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в высших учебных заведениях.
29. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

Объем рефератов — 3-5 машинописных страниц.

СИСТЕМА СТАНДАРТИЗИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТ-ТРЕНИНГА, КОЛЛЕКТИВНОГО ТРЕНИНГА

1. **Физическая культура основывается на**
 - A) двигательной деятельности
 - B) пассивной деятельности
 - C) двигательном противодействии
 - D) структурной деятельности
2. **Школьная физическая культура является формой**
 - A) базовой физической культуры
 - B) студенческого спорта
 - C) рекреативной физической культуры
 - D) кондиционного спорта
3. **В том случае, когда физическая культура служит интеграции значительной части людей, воспитанию и образованию, приобщению к активным занятиям физической культурой и спортом, то она выполняет _____ функцию**
 - A) зрелищную
 - B) экологическую
 - C) созидательную
 - D) гигиеническую
4. **Когда в физкультуре и спорте проявляется мировоззрение того общества, внутри которого оно развивается и функционирует, то говорят о _____ функции**
 - A) идеологической
 - B) социальной
 - C) эвристической
 - D) культурологической
5. **Функция физической культуры, проявляясь в олимпийском движении, международном сотрудничестве, интеграционных связях, называется**
 - A) интегративной
 - B) информационной

- С) прогностической
 D) социальной
6. **Спорт как социальное явление впервые возник в _____ общественно-экономической формации**
- A) рабовладельческой
 B) первобытно-общинной
 C) феодальной
 D) социалистической
7. **В спорте человек стремится расширить границы**
- A) своих физических возможностей
 B) **межчеловеческих отношений**
 C) информационного пространства
 D) антигуманных ценностей
8. **Из перечисленного: 1) соревновательная деятельность; 2) стремление к победе; 3) стремление к достижению высокого результата; 4) соперничество – в спорте ярко проявляется**
- A) 1, 2, 3, 4
 B) только 1, 2, 3
 C) только 4
 D) только 2, 3
9. **Многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям, – это _____ подготовка**
- A) спортивная
 B) теоретическая
 C) физико-математическая
 D) специально-оздоровительная
10. **Основными компонентами системы спортивной тренировки, являются**
- A) соревновательная деятельность
 B) подготовка к учебно-тренировочным занятиям
 C) профессиональный отбор
 D) судейство соревнований
11. **Из перечисленного: 1) унификация состава действий, способов, выполнения и оценки упражнений; 2) регламент поведения спортсменов, судей по спорту; 3) правила проведения соревнований; 4) календарь соревнований – к системе соревнований относят**
- A) 1, 2, 3, 4
 B) только 2, 3, 4
 C) только 1
 D) только 2, 3
12. **Из перечисленного: 1) физическая подготовка; 2) техническая подготовка; 3) тактическая подготовка; 4) психологическая подготовка; 5) теоретическая подготовка; 6) воспитание личности и интеллектуальное развитие – к системе спортивной тренировки относятся**
- A) 1, 2, 3, 4, 5
 B) 1, 2, 3, 4
 C) 1, 4
 D) 2, 3, 6
13. **Сфера собственно спортивной деятельности, не относящаяся к коммерческим отношениям, не являющаяся основным занятием, профессией для личности, это**
- A) любительский спорт высших достижений
 B) профессиональный спорт
 C) кондиционный спорт
 D) профессионально-прикладной спорт

14. **Своеобразная отрасль бизнеса, функционирующая по законам спорта и по законам получения финансовой прибыли, предпринимательства в процессе спортивного зрелища, называется**
- профессиональным спортом
 - спортом высших достижений
 - рекреативным спортом
 - школьным спортом
15. **Результаты деятельности в физической культуре проявляются в процессе**
- физического воспитания и образования
 - физкультпауз
 - физической подготовленности
 - физической тренировки
16. **Развитие и совершенствование морально-волевых, нравственных и эстетических качеств личности является _____ задачей физической культуры и спорта**
- воспитательной
 - соревновательной
 - функциональной
 - закаливающей
17. **Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом является _____ задачей физической культуры и спорта**
- воспитательной
 - системообразующей
 - психологической
 - репродукционной
18. **Основным средством физического воспитания являются (-ется)**
- физические упражнения
 - технические виды спорта
 - спортивная тренировка
 - режим труда и отдыха
19. **К фоновым видам физической культуры относится _____ физическая культура**
- гигиеническая и рекреативная
 - гигиеническая и производственная
 - рекреативная и школьная
 - школьная и производственная
20. **Рекреативная физическая культура – это средство проведения**
- здорового досуга
 - коммерческих турниров
 - спортивных соревнований
 - профессиональных поединков
21. **Положительное эмоциональное отношение обучающегося к физической культуре, формирование системы знаний, интересов, убеждений отражает _____ компонент**
- мотивационно-ценностный
 - операционально-деятельностный
 - практико-преобразующий
 - логико-теоретический
22. **Из перечисленного: 1) двигательные умения и навыки; 2) физическое развитие; 3) физическая подготовленность; 4) физическое совершенство – в структуру операционального компонента физической культуры личности, входят**
- 1, 2, 3, 4

- В) только 1, 2, 4
 С) только 1, 3, 4
 D) только 2, 3, 4
23. **Главной побудительной, направляющей и регулирующей силой поведения личности, является**
 А) потребность
 В) сознание
 С) волевое усилие
 D) убеждение
24. **Из перечисленных компонентов: 1) эмоциональный; 2) познавательный; 3) поведенческий; 4) деятельностный – в структуре интереса различают**
 А) 1, 2, 3
 В) 1, 3, 4
 С) 1, 2, 4
 D) 2, 3, 4
25. **Совокупность отношений личности к физической культуре в жизни и профессиональной деятельности выражают**
 А) ценностные ориентации
 В) широкие познания
 С) отдельные побуждения
 D) личностные потребности
26. **Из перечисленного: 1) физические упражнения; 2) оздоровительные силы природы; 3) гигиенические факторы; 4) спорт – к средствам физической культуры относятся**
 А) 1, 2, 3
 В) 2, 3, 4
 С) 1, 3, 4
 D) 1, 2, 4
27. **Динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности, правомерно рассматривать как**
 А) физическое совершенство
 В) умственные способности
 С) психофизическую подготовленность
 D) хорошее телосложение
28. **Организации физкультурно-спортивной направленности могут создаваться и функционировать только в тех организационно-правовых формах, которые установлены**
 А) гражданским кодексом РФ и Федеральными законами
 В) нормативно-правовыми актами ведомств
 С) уставами спортивных федераций
 D) рекомендациями общественных организаций
29. **Главным органом в системе управления физической культуры и спорта в России является**
 А) Федеральное агентство по физической культуре и спорту
 В) Добровольные физкультурно-спортивные общества
 С) Федерации по видам спорта
 D) Олимпийский комитет России
30. **Текущая исполнительно-распорядительная деятельность государственных органов по физической культуре и спорту имеет _____ характер**
 А) подзаконный
 В) принудительный
 С) процессуальный
 D) патерналистский

31. **Правовое регулирование представляет собой воздействие на социально-педагогические и экономические отношения в сфере физической культуры и спорта при помощи системы**

- A) юридических норм
- B) рекомендательных писем
- C) подзаконных актов
- D) ведомственных распоряжений

32. **Из перечисленного: 1) постановления правительства РФ; 2) постановления Федерального агентства по физической культуре и спорту; 3) законы и подзаконные акты субъектов РФ; 4) постановления местных органов государственного управления – к нормативным актам о физической культуре и спорте федеральных органов управления, имеющих подзаконный характер, относятся**

- A) 1, 2
- B) 3, 4
- C) 1, 2, 3, 4
- D) 2, 3, 4

33. **Физическая культура, как учебная дисциплина в вузе является**

- A) обязательной
- B) дополнительной
- C) факультативной
- D) самостоятельной

34. **Исторически физическая культура складывалась под влиянием практических**

- A) потребностей общества
- B) интересов коммерсантов
- C) интересов военных кругов
- D) желания личностей

35. **Ценности физической культуры формируются в процессе усвоения личностью**

- A) социального опыта
- B) повышения знаний
- C) умений и навыков
- D) личных убеждений

36. **Из перечисленного: 1) здоровье; 2) телосложение; 3) двигательные умения и навыки; 4) двигательные действия – к ценностям физической культуры относят**

- A) 1, 2, 3
- B) 1, 2, 3, 4
- C) 2, 3, 4
- D) 1, 3, 4

37. **Методы и средства развития физического потенциала человека как основы организации его активности, спортивная подготовка, закаливание и здоровый стиль жизни относятся к _____ ценностям**

- A) интеллектуальным
- B) мобилизационным
- C) мотивационным
- D) материальным

38. **Внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость в достижении поставленной цели, умение спокойно пережить неудачу и поражение относятся к ценностям**

- A) мобилизационным
- B) интеллектуальным
- C) мотивационным
- D) материальным

39. **Из перечисленных направлений: 1) социально-психологическое; 2) интеллектуальное; 3) двигательное (физическое); 4) спортивное – содержание физкультурного воспитания включает в себя**

- A) 1, 2, 3
 B) 2, 3, 4
 C) 1, 3, 4
 D) 2, 3, 4
40. **Процесс формирования философии, потребностно-деятельностного отношения к освоению ценностей физической культуры составляют сущность _____ воспитания**
- A) социально-психологического
 B) интеллектуального
 C) двигательного
 D) спортивного
41. **Возможность формирования у человека теоретических знаний, охватывающих спектр философских, медицинских и других наук, тесно связанных с физкультурным знанием, составляют сущность _____ воспитания**
- A) интеллектуального
 B) социально-психологического
 C) двигательного
 D) спортивного
42. **Из перечисленного: 1) системно-ценностный подход; 2) личностно-ориентированный подход; 3) образовательный подход; 4) воспитательный подход – к методологическим подходам построения концепции валеологического воспитания молодежи относят**
- A) 1, 2, 3
 B) 2, 3, 4
 C) 1, 3, 4
 D) 1, 2, 4
43. **Знания об истоках спорта, генезисе олимпийского движения относят к**
- A) истории
 B) информатике
 C) социологии
 D) математике
44. **Гуманистические основы спорта, развитие олимпийского движения в соответствии с идеологией Олимпийской хартии относятся к _____ ценностям**
- A) мировоззренческим
 B) радикальным
 C) конфессиональным
 D) этническим
45. **Программа олимпийского образования детей и молодежи представлена следующими направлениями: 1) познавательными; 2) мотивационными; 3) практическими; 4) деятельностными. Правильным ответом является**
- A) 1, 2, 3
 B) 2, 3, 4
 C) 1, 3, 4
 D) 1, 2, 4
46. **Формирование интереса к спорту, потребностей в спортивных занятиях, стремления к достижению спортивного результата составляет сущность одного из направлений программы олимпийского образования детей и молодежи, которое называется**
- A) мотивационным
 B) ознакомительным
 C) практическим
 D) познавательным
47. **Создателем курсов организованного физического воспитания студентов в России был**
- A) И.В. Лебедев

- В) П.Ф. Лесгафт
- С) Н.И. Новиков
- Д) А.П. Протасов

48. **В конце основной части учебно-тренировочного занятия применяются упражнения на**

- А) выносливость
- В) силу
- С) координацию
- Д) быстроту

49. **Из перечисленного: 1) общая; 2) моторная; 3) сравнительная; 4) частная – к разновидностям плотности учебно-тренировочного занятия относятся**

- А) 1, 2
- В) 1, 4
- С) 3, 4
- Д) 2, 3

50. **Использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул предусматривает _____ направление самостоятельных занятий**

- А) оздоровительно-рекреативное
- В) тактико-техническое
- С) профессионально-прикладное
- Д) теоретическое

51. **Желательно сочетать с самомассажем и закаливанием такую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями, как**

- А) утренняя гигиеническая гимнастика
- В) физкультминута
- С) упражнения в течение рабочего дня
- Д) учебно-тренировочные занятия

52. **Занятия плаванием в открытом водоеме целесообразно проводить группой не менее _____ человек**

- А) трех
- В) пяти
- С) восьми
- Д) десяти

53. **Минимальное число занятий физическими упражнениями, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, составляет**

- А) три раза в неделю
- В) два раза в месяц
- С) один раз в день
- Д) один раз в неделю

54. **В основе оздоровительной системы ИЗОТОН лежит патент на «способ изменения пропорций состава тканей в отдельных сегментах и всего тела», автором которого является профессор**

- А) В.Н. Селуянов
- В) О.Я. Боксер
- С) М.П. Карпенко
- Д) Е.Б. Мякинченко

55. **Врачебный контроль по учебному расписанию, проводится в следующих формах: 1) медицинское обследование; 2) модульный контроль; 3) санитарно-гигиенический контроль; 4) врачебно-педагогические наблюдения. Правильным ответом**

- А) 1, 3, 4
- В) 1, 2, 3
- С) 1, 2, 4
- Д) 2, 3, 4

56. **Основными упражнениями на тредбане являются**
 А) ходьба и бег
 В) прыжки и подскоки
 С) подтягивание
 D) отжимание
57. **Из перечисленных биологических наук: 1) анатомия, 2) гигиена, 3) физиология,**
 4) экология – в изучении жизнедеятельности организма человека основную роль играют
 А) 1, 2, 3
 В) 1, 3, 4
 С) 2, 3, 4
 D) 1, 2, 3, 4
58. **Рост человека продолжает увеличиваться до _____ лет**
 А) 20
 В) 25
 С) 30
 D) 35
59. **Увеличение массы тела происходит практически параллельно с увеличением его длины и стабилизируется к _____ годам**
 А) 22–25
 В) 18–22
 С) 27–30
 D) 33–35
60. **Из перечисленных веществ, поступающих в кровь и лимфу: 1) гормоны, 2) продукты метаболизма, 3) респираторные газы, 4) амниотическая жидкость, – гуморальная регуляция осуществляется посредством**
 А) 1, 2, 3
 В) 2, 3, 4
 С) 1, 3, 4
 D) 1, 2, 4
61. **К факторам физической окружающей среды человека относят**
 А) солнечную активность
 В) животный мир
 С) растительный мир
 D) экологию труда
62. **К факторам биологической окружающей среды человека относят**
 А) растительный мир
 В) воду
 С) почву
 D) атмосферные явления
63. **К факторам производственной сферы человека относят**
 А) условия труда
 В) электромагнитные поля
 С) экологию
 D) климат
64. **Основу строения и функционирования организма составляют**
 А) клетки и их сообщества
 В) ткани
 С) органы
 D) системы органов
65. **Из перечисленного: 1) химический состав, 2) характер обмена веществ, 3) строение, 4) внешняя форма – биологические клетки отличаются друг от друга**
 А) 1, 2, 3, 4
 В) только 1, 3, 4
 С) только 1, 2, 4

- D) только 1, 2, 3
66. **Из перечисленного для всех биологических клеток: 1) ядра, 2) цитоплазмы, 3) клеточной оболочки, 4) включений – наличие постоянных структур характерно**
- A) 1, 2, 3
 B) 1, 3, 4
 C) 1, 2, 4
 D) 2, 3, 4
67. **Хрящ, кость, кровь и лимфа относятся к ткани**
- A) соединительной
 B) эпителиальной
 C) мышечной
 D) нервной
68. **Ткань, которая в виде непрерывного слоя клеток покрывает тело снаружи и выстилает его полости изнутри, называется**
- A) эпителиальной
 B) соединительной
 C) мышечной
 D) нервной
69. **Ткань, особенностью которой является наличие в ней значительного количества межклеточного вещества, вырабатываемого и контролируемого клетками, называется**
- A) соединительной
 B) эпителиальной
 C) нервной
 D) мышечной
70. **Клетки, обладающие секреторной способностью, формирующие различного типа железы внутренней и внешней секреции, называются**
- A) эпителиальными
 B) соединительными
 C) нервными
 D) мышечными
71. **Ткань, выполняющая покровную, защитную, всасывательную, выделительную и секреторную функции, называется**
- A) эпителиальной
 B) соединительной
 C) нервной
 D) мышечной
72. **Из перечисленных: 1) специфическая, 2) общая, 3) срочная, 4) долговременная – различают несколько видов адаптации**
- A) 1, 2, 3, 4
 B) только 1, 2, 4
 C) только 1, 2, 3
 D) только 2, 3, 4
73. **Из перечисленного: 1) кровь, 2) лимфа, 3) тканевая жидкость, 4) железы – внутренняя среда организма включает в себя**
- A) 1, 2, 3
 B) 2, 3, 4
 C) 1, 3, 4
 D) 1, 2, 4
74. **Работа в замкнутом пространстве приводит к**
- A) гипоксии
 B) гетерохронии
 C) акклиматизации
 D) гипокинезии

75. **Недостаточное количества кислорода в окружающем воздухе называется**
А) гипоксией
В) гипогинезией
С) гиподинамией
D) гипотонией
76. **Из перечисленного: 1) экзогенные, 2) эндогенные, 3) физиологические, 4) экологические – биологические ритмы делятся на**
А) 1, 2, 3, 4
В) только 1, 3, 4
С) только 1, 2
D) только 3, 4
77. **Из перечисленного: 1) перегревание, 2) переохлаждение, 3) гипоксия, 4) действие некоторых токсических веществ – физическая тренировка повышает устойчивость к**
А) 1, 2, 3, 4
В) только 1, 3, 4
С) только 1, 2, 4
D) только 2, 3, 4
78. **Особое состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью, называется**
А) гипокинезией
В) гиподинамией
С) атрофией
D) гипоксией
79. **Субъективным сигналом утомления является**
А) усталость
В) нервозность
С) сонливость
D) депрессия
80. **Объективным признаком переутомления выступает**
А) снижение работоспособности
В) нервозность
С) депрессия
D) усталость
81. **Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию, называется**
А) восстановление
В) работоспособность
С) утомление
D) переутомление
82. **Из перечисленного: 1) устранение изменений и нарушений в системах нейрогуморального регулирования, 2) образование продуктов распада, 3) выведение продуктов распада, 4) устранение продуктов распада из внутренней среды организма – схематически процесс восстановления можно представить в виде трех взаимодополняющих звеньев**
А) 1, 3, 4
В) 1, 2, 3
С) 1, 2, 4
D) 2, 3, 4
83. **Из перечисленных понятий: 1) познание, 2) понимание, 3) рассудок, 4) рассуждение – «интеллект» в переводе с латинского означает**
А) 1, 2, 3
В) 2, 3, 4

- C) 1, 3, 4
D) 1, 2, 4
84. **Условием интеллектуальной деятельности и ее характеристикой служат способности**
A) умственные
B) музыкальные
C) физические
D) актерские
85. **Из перечисленного: 1) период, 2) амплитуда, 3) фаза, 4) высокий уровень, 5) профиль – биоритмы характеризуются**
A) 1, 2, 3, 5
B) 2, 3, 4, 5
C) 1, 2, 3, 4
D) 1, 3, 4, 5
86. **Эмоции сопровождаются возбуждением**
A) симпатической нервной системы
B) парасимпатической нервной системы
C) сенсорной системы
D) сердечно-сосудистой системы
87. **Резервы, представляющие собой возможности клеток, органов, систем органов и целостного организма противостоять воздействию различного вида нагрузок, называются**
A) адаптационными
B) физиологическими
C) биологическими
D) анатомическими
88. **Фундаментом функциональных резервов организма являются резервы**
A) биохимические
B) анатомические
C) физиологические
D) психологические
89. **Из перечисленного: 1) езда на велосипеде, 2) бег, 3) ходьба на лыжах, 4) плавание – к циклическим упражнениям относят**
A) 1, 2, 3, 4
B) 2, 3, 4
C) 1, 3, 4
D) 1, 3, 4
90. **Видом ходьбы, почти не дающим тренирующего эффекта для здоровых людей, считается**
A) медленный
B) со средней скоростью
C) быстрый
D) очень быстрый
91. **Из перечисленного: 1) время, 2) скорость, 3) расстояние, 4) маршрут – для реализации оздоровительного воздействия ходьбы необходимо учитывать**
A) 1, 2, 4
B) 2, 3, 4
C) 1, 3, 4
D) 1, 2, 3
92. **Из перечисленного: 1) костная, 2) мышечная, 3) пищеварительная, 4) дыхательная, 5) выделительная, 6) нервная, 7) органы чувств – к системам обеспечения относят**
A) 3, 4, 5
B) 1, 2, 6, 7

- C) 3, 4, 5, 6, 7
D) 1, 2, 3
93. **В составе опорно-двигательного аппарата выделяют пассивную часть, которая называется**
A) скелет
B) система мышц
C) суставы
D) хрящи
94. **В составе опорно-двигательного аппарата выделяют активную часть, которая называется**
A) система мышц
B) скелет
C) суставы
D) хрящи
95. **Из перечисленного: 1) трубчатые, 2) губчатые, 3) плоские, 4) смешанные – кости человека в зависимости от формы и функции делятся на**
A) 1, 2, 3, 4
B) только 1, 2, 3
C) только 2, 3, 4
D) только 1, 2
96. **Кости конечностей человека относятся к**
A) трубчатым
B) губчатым
C) плоским
D) смешанным
97. **Кости, выполняющие защитную и опорную функции, называются**
A) губчатыми
B) **трубчатыми**
C) плоскими
D) смешанными
98. **Ребра, грудина, позвонки человека относятся к костям**
A) губчатым
B) трубчатым
C) плоским
D) смешанным
99. **Основание черепа человека относится к костям**
A) смешанным
B) трубчатым
C) плоским
D) губчатым
100. **Эластичность и упругость костей зависит от наличия в них веществ**
A) органических
B) **неорганических**
C) минеральных
D) газообразных
101. **Кости детей содержат большое количество веществ**
A) органических
B) **неорганических**
C) минеральных
D) газообразных
102. **Кости пожилых людей содержат большое количество веществ**
A) неорганических
B) органических
C) минеральных

- D) газообразных
103. Из перечисленного: 1) шейный, 2) грудной, 3) поясничный, 4) крестцовый – позвоночный столб имеет в норме два изгиба вперед (лордоз)
- A) 1, 3
B) 1, 2
C) 3, 4
D) 2, 4
104. Из перечисленного: 1) шейный, 2) грудной, 3) поясничный, 4) крестцовый – позвоночный столб имеет в норме два изгиба назад (кифоз)
- A) 2, 4
B) 1, 2
C) 3, 4
D) 1, 3
105. Из перечисленного: 1) тазовая кость, 2) крестец, 3) бедро, 4) голень, 5) стопа – скелет свободной нижней конечности состоит из
- A) 3, 4, 5
B) 1, 2, 3
C) 1, 3, 4, 5
D) 1, 2, 3, 4, 5
106. Между поверхностями суставных поверхностей при движении уменьшает трение
- A) суставная жидкость
B) суставная капсула
C) связки
D) суставной хрящ
107. Метод лечения, в основе которого применение физических упражнений в воде в сочетании в подводным массажем и средствами ортопедического характера, называется
- A) гидрокинезотерапия
B) гидроаэробика
C) акватренинг
D) акватерапия
108. Из перечисленного: 1) тело, 2) головка, 3) хвост, 4) отростки – в строении мышц различают
- A) 1, 2, 3
B) 1, 3, 4
C) 1, 2, 4
D) 2, 3, 4
109. Мышцы человека непосредственно связаны с костями
- A) сухожилиями
B) связками
C) надкостницей
D) хрящами
110. Из перечисленных видов мышц: 1) длинные и короткие, 2) плоские и веретенообразные, 3) ромбовидные, 4) квадратные, 5) трапециевидные – в зависимости от размеров и формы различают
- A) 1, 2, 3, 4, 5
B) только 1, 2, 3, 4
C) только 2, 3, 4
D) только 1, 3, 4, 5
111. Из перечисленного: 1) поверхностные и глубокие мышцы, 2) наружные и внутренние, 3) латеральные, 4) медиальные – по положению различают мышцы
- A) 1, 2, 3, 4
B) только 1, 2, 3
C) только 1, 3, 4

- D) только 2, 3, 4
112. Из перечисленного: 1) сумма сил мышечных волокон, 2) сократительная способность мышечных волокон, 3) количество мышечных волокон в мышце, 4) количество функциональных единиц, 5) исходная длина мышцы, 6) условия взаимодействия с костями скелета – сила мышцы зависит от
- A) 1, 2, 3, 4, 5, 6
B) только 2, 3, 4, 5
C) только 1, 2, 5, 6
D) только 1, 3, 4
113. Для измерения силы мышц применяют специальный прибор
- A) динамометр
B) тонометр
C) угломер
D) антропометр
114. Исследование амплитуды движения в конечностях проводятся при помощи
- A) угломера
B) антропометра
C) скользящего циркуля
D) тонометра
115. Измерение артериального давления проводят при помощи
- A) тонометра
B) антропометра
C) скользящего циркуля
D) калипера
116. Из перечисленных функций: 1) транспортная, 2) защитная, 3) поддержания гомеостаза, 4) проводниковая – кровь в организме человека выполняет следующие
- A) 1, 2, 3
B) 1, 2, 3, 4
C) 1, 2, 4
D) 2, 3, 4
117. Эритроциты – безъядерные клетки – образуются в мозге _____ костном
- A) красном
B) белом
C) сером
D) желтом
118. Соединение гемоглобина с кислородом называется
- A) оксигемоглобином
B) карбиногемоглобином
C) метгемоглобином
D) карбамингемоглобином
119. Соединение гемоглобина с углекислым газом называется
- A) карбиногемоглобином
B) оксигемоглобином
C) метгемоглобином
D) карбамингемоглобином
120. Соединение гемоглобина с окислами и ядами называется
- A) метгемоглобином
B) оксигемоглобином
C) карбиногемоглобином
D) карбамингемоглобином
121. Свертываемости крови способствуют
- A) тромбоциты
B) лейкоциты
C) плазма

- D) эритроциты
122. **Защищают организм от чужеродных бактерий**
- A) лейкоциты
B) тромбоциты
C) эритроциты
D) плазма
123. Обуславливает выработку антител, склеивающих эритроциты, резус-фактор
- A) положительный
B) отрицательный
C) нейтральный
D) положительно-нейтральный
124. **Метод определения состояния сердца, заключающийся в регистрации биотоков, возникающих при возбуждении сердечной мышцы, называется**
- A) электрокардиография
B) электромиография
C) электроэхография
D) электроцистография
125. **Из перечисленного: 1) работа сердца, 2) сопротивление стенок сосудов, 3) гидростатические силы, 4) проницаемость сосудов – кровяное давление обусловлено**
- A) 1, 2, 3
B) 1, 3, 4
C) 1, 2, 4
D) 2, 3, 4
126. **К функциональным пробам сердечно-сосудистой системы относят**
- A) 20 приседаний за 30 секунд
B) 50 прыжков на скакалке
C) 100 подскоков за 30 секунд
D) 10-минутный бег на месте
127. **Из перечисленного: 1) внешнее дыхание, 2) транспорт газов кровью, 3) тканевое дыхание, 4) внутреннее дыхание – к основным звеньям системы дыхания относят**
- A) 1, 2, 3
B) 1, 2, 4
C) 2, 3, 4
D) 1, 3, 4
128. **Из перечисленного: 1) дыхательный объем, 2) резервный вдох, 3) резервный выдох, 4) кислородный объем – к легочным объемам относят**
- A) 1, 2, 3
B) 2, 3, 4
C) 1, 2, 4
D) 1, 3, 4
129. **Предельные возможности всех звеньев системы дыхания характеризует величина**
- A) максимального потребления кислорода
B) жизненной емкости легких
C) дыхательного объема
D) резервного выдоха
130. **Жизненная емкость легких измеряется методом**
- A) спирометрии
B) динамометрии
C) тонометрии
D) антропометрии
131. **Определение максимального потребления кислорода проводят при**
- A) велоэргометрии
B) динамометрии

С) калиперометрии

Д) антропометрии

132. Из перечисленного: 1) полость рта, 2) глотка, 3) пищевод, 4) желудок, 5) двенадцатиперстная кишка, 6) тонкая кишка, 7) толстая кишка, 8) прямая кишка – к отделам пищеварительной системы относят

А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

В) только 2, 3, 4

С) только 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

Д) только 3, 4, 6, 7

133. Измельчение, перемещение и удаление остатков пищи относится к пищеварительной функции

А) моторной

В) секреторной

С) всасывающей

Д) экскреторной

134. Химическое расщепление пищевых веществ под действием ферментов на такие, которые могут всасываться в кровь и лимфу, относится к пищеварительной функции

А) секреторной

В) моторной

С) всасывающей

Д) экскреторной

135. Переход нужных для организма веществ в кровь и лимфу относится к пищеварительной функции

А) всасывающей

В) моторной

С) секреторной

Д) экскреторной

136. Удаление из организма некоторых продуктов обмена относится к пищеварительной функции

А) экскреторной

В) моторной

С) секреторной

Д) всасывающей

137. Структурной и функциональной единицей почек является

А) нефрон

В) кардиоцит

С) миоцит

Д) нейрон

138. Из перечисленного: 1) нервная система, 2) гормоны, 3) сердечно-сосудистая система, 4) дыхательная система, 5) сенсорная система – регуляция скорости образования и качества мочи осуществляется посредством

А) 1, 2

В) 3, 4

С) 2, 4

Д) 1, 5

139. Потовые железы находятся под контролем

А) симпатического отдела вегетативной нервной системы

В) парасимпатического отдела вегетативной нервной системы

С) головного мозга

Д) спинного мозга

140. Физиологическая роль желез внутренней секреции заключается в обеспечении регуляции физиологических функций

А) гуморальной

- В) нервной
 С) общей
 D) местной
141. Из перечисленного: 1) гипофиз, 2) эпифиз, 3) надпочечники, 4) щитовидная и вилочковая, 5) паращитовидные и половые, 6) поджелудочная – к железам внутренней секреции относятся
- A) 1, 2, 3, 4, 5, 6
 B) только 1, 2, 3
 C) только 4, 5, 6
 D) только 1, 3, 4, 5, 6
142. К развитию Базедовой болезни приводит гиперфункция железы
- A) щитовидной
 B) эпифиза
 C) гипофиза
 D) вилочковой
143. Надпочечники расположены на
- A) верхнем полюсе почек
 B) нижнем полюсе почек
 C) медиальной стороне почек
 D) латеральной стороне почек
144. Из перечисленных групп гормонов: 1) регулирующие минеральный обмен, 2) регулирующие углеводный, белковый и жировой обмен, 3) влияющие на развитие половых органов, 4) влияющие на рост организма – кора надпочечников продуцирует
- A) 1, 2, 3
 B) 2, 3, 4
 C) 1, 3, 4
 D) 1, 2, 4
145. Из перечисленных мужских половых гормонов – андрогенов: 1) тестостерон, 2) эпистестостерон, 3) андростерон, 4) эстрон, 5) эстриол, 6) эстрадиол, 7) прогестерон – половые железы секретируют в кровь
- A) 1, 2, 3
 B) 4, 5, 6
 C) 3, 4, 7
 D) 2, 3, 7
146. Совокупность специализированных нервных структур, осуществляющих восприятие определенных раздражений, проведение возникающих при этом возбуждений, высший их анализ, называется
- A) сенсорной системой
 B) центральной нервной системой
 C) вегетативной нервной системой
 D) высшей нервной деятельностью
147. Из перечисленного: 1) возбудимость, 2) лабильность, 3) сократимость, 4) иррадиация – к свойствам анализаторов относятся
- A) 1, 2, 4
 B) 1, 2, 3
 C) 2, 3, 4
 D) 1, 3, 4
148. Морфофункциональной единицей нервной системы является
- A) нейрон
 B) нефрон
 C) миоцит
 D) кардиомиоцит
149. Сложнокоординированный двигательный акт, включающий в себя условно-рефлекторные и безусловно-рефлекторные элементы, называется

- A) двигательным навыком
- B) двигательным действием
- C) двигательным умением
- D) двигательным стереотипом

150. Совокупность процессов теплообразования и теплоотдачи, обеспечивающих поддержание постоянства температуры тела в определенных пределах, называется

- A) теплообменом
- B) теплорегуляцией
- C) адаптацией
- D) адаптационными резервами

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

Оценка успеваемости обучающихся осуществляется в ходе текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемое наблюдение за уровнем усвоения знаний и формированием умений и навыков в течение семестра или учебного года. Он осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются опросы или задания, выполняемые студентами к семинарским (практическим) занятиям (СРС).

В зависимости от численности и подготовленности учебной группы по решению преподавателя допускаются два подхода к проверке уровня знаний обучающихся.

В первом случае, если численность учебной группы позволяет индивидуальную работу с обучающимися, проверка уровня освоения знаний проводится в форме устного опроса (собеседования).

Второй вариант (для учебных групп большой численности) предполагает написание контрольных и творческих работ, а также защиту рефератов по предложенным темам. Допускается использование тестирования по элементарному фактическому материалу.

Виды текущего контроля:

- индивидуальный или групповой опрос;
- контрольная работа;
- индивидуальная или групповая презентация (представление выполненного задания);
- анализ деловых ситуаций (анализ ситуации, данной в виде текстового, графического или устного материала, видеофильма, либо анализ вариантов решения проблемы, выбор оптимального варианта);
- расчетные задания;
- тесты;
- подготовка эссе;
- подготовка реферата;

- деловые игры;
- защита выполненных заданий и др.

Виды, количество самостоятельной работы, а также текущий ее контроль по каждой дисциплине определяет преподаватель.

Промежуточный контроль - зачет или экзамен в устной или письменной форме по части изучаемой дисциплины в середине семестра.

Итоговый контроль - контроль знаний и умений обучающихся непосредственно после завершения курса по дисциплине в форме экзамена или зачета.

В любом случае итоговая оценка выставляется с учетом работы студента за весь учебный период.

В соответствии с учебным планом промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме *зачета*.

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы.

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям ФГОС ВО по данной обязательной дисциплине. При этом результаты освоения дисциплины студентами заочной формы обучения оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

На зачете могут быть использованы вопросы-эссе. Они представляют собой письменную работу, выполняемую обучающимися во внеаудиторное время, объемом 4-5 страниц машинописного текста. Цель этой работы - формирование навыков реферирования полученной по данной дисциплине информации, краткое аннотированное изложение основных положений конкретной темы дисциплины.

Для написания эссе обучающиеся должны посмотреть весь полученный материал, проработать дополнительную литературу, обобщить информацию и изложить ее в кратком виде.

Одновременно с формулированием вопросов следует определить критерии правильного ответа, т.е. решить, какой ответ будет правильным. Эти критерии формируются в виде перечня тем и положений дисциплины, которые должны быть обязательно включены в ответ студента. Ответ на вопрос должен быть логично изложен.

Содержание итогового контроля должно соответствовать программе дисциплины, равномерно охватывая все ее разделы.

№ 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	Логическая схема (ЛС)	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. Помимо этого, преподаватель может предложить обучающемуся представить логическую схему, демонстрирующую знания и навыки обучающегося проводить межпредметные связи в рамках раздела (темы) модуля, дисциплины, ис-

		<p>ходя 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.</p> <p>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>Тест-тренинг</i>	<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 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>
3	<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, со-</p>

		<p>ставляют три блока:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); - игровые методы глоссарного тренинга (имитационные, деловые, ролевые игры, мозговой штурм и др. с обязательным использованием понятийного аппарата в рамках темы (раздела) дисциплины).
4	<p><i>Коллективный тренинг (КТ):</i> <i>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 обучающимися 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>
5	<i>Зачет</i>	<p>В ходе проведения зачета преподаватель использует имеющиеся вопросы к зачету, при этом сам зачет проводится, как правило, в устной форме. Возможно проведение зачета с использованием информационных тестовых систем или тестовых заданий, критерии оценки которых приведены выше.</p>
6	<i>Экзамен</i>	<p>В ходе проведения экзамена преподаватель представляет обучающимся возможность выбора соответствующего билета с необходимостью ответа на поставленные вопросы. Оцениваются знания, навыки и умения обучающихся исходя из установленных критериев оценивания. Экзамен проводится, как правило, в устной форме.</p>

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