

Кафедра физической культуры

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки Юриспруденция

Код 40.03.01

Направленность (профиль) Международное право

Квалификация выпускника бакалавр

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-7; УК-7.1; УК- 7.4

2. Компетенции и индикаторы их достижения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК- 7.1 Анализирует и критически осмысляет влияние образа жизни на показатели здоровья и физическую подготовленность человека, в том числе собственных УК-7.4 Имеет представление о рациональных способах и приемах профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте .

3.Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	УК-7		
	- ценности, функции физической культуры и спорта, их роль в развитии общества; - методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также	- принципы, методы и средства организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой; - способы и средства организации здорового образа жизни; - навыки организации самостоятельных занятий физической	- планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; - осуществлять самоконтроль состояния своего

	уровня физической подготовленности; - принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; - методы сохранения и укрепления здоровья.	культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.	организма в процессе занятий физической культурой и спортом; - использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.
--	---	--	---

1. Объем дисциплины

Виды учебной работы	Формы обучения			
	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очно-заочная с применением ДОТ
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы	2/72	2/72	2/72	2/72
Контактная работа:	36	4	8	
Занятия лекционного типа	18	4	8	2
Занятия семинарского типа	18			4
Промежуточная аттестация: зачет	0,1	4	0,1	0,1
Самостоятельная работа (СРС)	35,9	64	63,9	65,9

2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам / разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

2.1. Распределение часов по разделам/темам и видам работы

2.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)					
		Контактная работа					Само- стоя- тельная работа
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа			
		Лекции	Иные учебные занятия	Прак тич. заня	Семи нары	Лабо рато рные	

				<i>тия</i>		<i>раб.</i>		
1.	Физическая культура как социальное явление	4			4			6
2.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4			4			6
3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	4			4			6
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	2			2			6
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	2			2			6
6.	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	2			2			5,9
	Промежуточная аттестация	0,1						
	Итого	72						

2.1.2 Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						
		Контактная работа						Само- стоя- тельная работа
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	Иные учебные занятия	Прак тич. заня тия	Семи нары	Лабо рато рные раб.	Иные заня тия	
1.	Физическая культура как социальное явление	1						10
2.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1						10
3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	1						10
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	1						10

6.1.3. Очно-заочная форма обучения с применением ДОТ

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Самос тоятел ьная работа
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	Иные учебны е заняти я	Практ ически е заняти я	Сем и нар ы	Лаборо рные работы	Иные заняти я	
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	1		1				11
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	1		1				11
3.	Методы оценки здоровья			1				10,9
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности			1				11
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе							11
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями							11
Промежуточная аттестация		0,1						
Итого		2		4				65,9

1.1. Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

1.1.1. Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционного занятия
1.	Физическая культура и спорт как социальное явление	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Спорт – явление культурной жизни. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально–прикладная физическая подготовка; оздоровительно–реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
2.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Социокультурные факторы здорового образа жизни. Биосоциальные факторы здорового образа жизни.
3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	Методика физического воспитания. Физические качества и их воспитание. Спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Основные средства и методы спортивной тренировки, ее планирование и построение.
6.	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки. Профессионально–прикладная физическая культура. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Ведение дневника самоконтроля.

1.1.2. Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание практического занятия
	Физическая культура и спорт	Компоненты физической культуры.

1.	спорт как социальное явление	Виды физической культуры Физическая культура личности Виды спорта. Роль спорта в развитии общества.
2.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Понятие «здоровый образ жизни», его содержание и критерии Режим труда и отдыха Профилактика вредных привычек Рациональное питание Двигательная активность Закаливание Личная гигиена Психофизическая саморегуляция Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни
3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии Заболееваемость в период учебы в вузе и ее профилактика Умственно-эмоциональное перенапряжение Сон и психическое здоровье Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Использование физических упражнений как средства активного отдыха "Малые формы" физической культуры в режиме учебного труда студентов
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего специалиста.
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	Определение индекса физического здоровья. Построение персональной оздоровительной программы на 20 недель.
6.	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

1.1.3. Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание самостоятельной работы
1.	Физическая культура и спорт как социальное явление	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Спорт – явление культурной жизни. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально–прикладная физическая подготовка; оздоровительно–реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности. Физическая культура личности. Виды спорта. Роль спорта в развитии общества.
2.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Социокультурные факторы здорового образа жизни. Биосоциальные факторы здорового образа жизни.
3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика Умственно-эмоциональное перенапряжение Сон и психическое здоровье Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Использование физических упражнений как средства активного отдыха "Малые формы" физической культуры в режиме учебного труда студентов

4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего специалиста.
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	Методика физического воспитания. Физические качества и их воспитание. Спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Основные средства и методы спортивной тренировки, ее планирование и построение. Определение индекса физического здоровья. Построение персональной оздоровительной программы на 20 недель.
6.	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки. Профессионально–прикладная физическая культура. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Ведение дневника самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Предусмотрены следующие виды контроля качества освоения конкретной дисциплины:

- текущий контроль успеваемости;
- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен в **ПРИЛОЖЕНИИ** к РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины в процессе обучения.

5.1 Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
-------	-------------------------------	--------------------------------	----------------------------------

1.	Физическая культура и спорт как социальное явление	УК-7	Устный опрос, тестирование
2.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	УК-7	Устный опрос, тестирование, творческие проекты
3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	УК-7	Устный опрос, тесты, тестирование
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	УК-7	Устный опрос, тесты, информационные проекты
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	УК-7	Устный опрос, тесты, тестирование
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	УК-7	Устный опрос, тесты, тестирование, исследовательские и творческие проекты

5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля

Типовые вопросы для устного опроса

1. Каковы цель и задачи физического воспитания в вузе?
2. Каковы специфические функции физической культуры?
3. Каков смысл понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство»?
4. Методы оценки резервов здоровья (классификация, краткая характеристика).
5. Каков диапазон ЧСС у здорового человека?
6. Каковы составляющие понятия «здоровье»? Каковы факторы, определяющие здоровье человека?
7. Что вы вкладываете в понятие стиль жизни? Позитивные, негативные факторы стиля жизни.
8. Назовите самый весомый фактор, влияющий на здоровье.
9. Поясните важность разумного чередования труда и отдыха как компонента здорового образа жизни?
10. Какова роль двигательной активности человека для его здоровья и выносливости?
11. Каковы принципы рационального питания?
12. Какова роль гигиены и закаливания организма? В чем особенности закаливания воздухом, водой и солнцем?
13. Что такое наследственность и каково ее влияние на здоровье человека?
14. Какое место занимает здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека?
15. Какие средства физического воспитания Вам известны?
16. Для чего применяются метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы?
17. Какие методы применяются для развития силы?
18. Какие выделяют виды выносливости и каковы особенности их развития?
19. Что в первую очередь необходимо оценить для определения оптимальной физической нагрузки? По каким параметрам дозируется физическая нагрузка?
20. Как определяется зависимость ЧСС от возраста?
21. Составьте персональную оздоровительную программу на 20 недель.

22. Какие травмы чаще всего встречаются при спортивных занятиях и в каких видах спорта? Первая помощь при травмах.
23. С помощью каких методов оценивается уровень физического развития?
24. Перечислите основные пробы оценки функционального состояния организма.
25. С помощью чего можно контролировать степень физической подготовленности?
26. Каковы основные задачи и показатели самоконтроля?

Типовые тесты

1. Физическая культура – это
- а) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств
 - б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации
 - в) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств
2. Основным средством физического воспитания являются
- а) физические упражнения
 - б) оздоровительные силы природы
 - в) тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи
3. К показателям физического развития относятся:
- а) сила и гибкость;
 - б) быстрота и выносливость;
 - в) рост и вес;
 - г) ловкость и прыгучесть.
4. Результатом физической подготовки является
- а) физическое развитие
 - б) физическое совершенство
 - в) физическая подготовленность
 - г) способность правильно выполнять двигательные действия
5. Гипокинезия – это следствие:
- а) понижения двигательной активности человека;
 - б) повышения двигательной активности человека;
 - в) нехватки витаминов в организме;
 - г) чрезмерного питания.
6. Под гомеостазом понимается
- а) приспособление функций организма к окружающей среде
 - б) саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, и других физиологических процессов, происходящих в организме
 - в) постоянство внутренней среды организма человека
7. Недостаток витаминов в организме человека называется:
- а) авитаминоз;
 - б) гиповитаминоз;
 - в) гипервитаминоз;
 - г) бактериоз.

8. Пульс у взрослого тренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–80 уд./мин.;
- б) 80–100 уд./мин.;
- в) 100–120 уд./мин.;
- г) 130–200 уд./мин.

9. К основному признаку здоровья относится

- а) максимальный уровень развития физических качеств
- б) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни
- в) совершенное телосложение

10. Каким тестом определяется общая физическая работоспособность?

- а) степ-тест
- б) отжимания
- в) 30 приседаний за 45 сек.
- г) проба Штанге

11. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

12. Коррекция избыточной массы тела наиболее эффективна с использованием _____ упражнений.

- а) анаэробных;
- б) аэробных.

13. Назовите самый весомый фактор, влияющий на здоровье

- а) состояние окружающей среды
- б) генетика человека
- в) стиль жизни
- г) медицина

14. Адаптация - это

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса
- в) процесс восстановления

15. Назовите функционально-нагрузочные тесты (из тестирования).

16. Прокомментируйте (опираясь на собственный профиль здоровья) слабые показатели собственного здоровья. Как улучшить эти показатели?

Ключи к тестовым заданиям:

1 – а; 2 – а; 3 – в; 4 – в; 5 – а; 6 – в; 7 – а; 8 – а; 9 – а; 10 – а;
11 – г; 12 – б; 13 – в; 14 – а;

Типовые темы исследовательских, информационных и творческих проектов

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в университете.
2. От физического воспитания к культуре личного здоровья.
3. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма.
4. Краткая характеристика систем организма. Организм, как единая биологическая система.
5. Резервы здоровья. Методы оценки.
6. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
7. Понятие здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
8. Стили жизни. Позитивные и негативные факторы стиля жизни.
9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании.
10. Составление и обоснование индивидуальной оздоровительной программы на период 2-3 месяца.
11. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части учебного занятия с группой студентов и т.п.
12. Методика самостоятельных занятий.
13. Адаптация организма студента к физическим упражнениям.

5.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

1. Требование к теоретическому устному ответу

Оценка знаний предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основных понятий и категорий по дисциплине. Оценивается культура речи, владение навыками ораторского искусства.

Критерии оценивания: последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала, использование профессиональных терминов, культура речи, навыки ораторского искусства. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда материал излагается исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно, при этом раскрываются не только основные понятия, но и анализируются точки зрения различных авторов. Обучающийся не затрудняется с ответом, соблюдает культуру речи.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но при ответе на вопрос допускает несущественные погрешности.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

2. Тестирование

Является одним из средств контроля знаний обучающихся по дисциплине.

Критерии оценивания – правильный ответ на вопрос.

Оценка «отлично» ставится в случае, если правильно выполнено 90-100% заданий

Оценка «хорошо» ставится, если правильно выполнено 70-89% заданий
Оценка «удовлетворительно» ставится в случае, если правильно выполнено 50-69% заданий
Оценка «неудовлетворительно» ставится, если правильно выполнено менее 50% заданий

3. Требование к письменному опросу (реферат)

Оценивается не только глубина знаний поставленных вопросов, но и умение изложить письменно.

Критерии оценивания: последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда соблюдены все критерии.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но допускает несущественные погрешности.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

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

6.1 Основная учебная литература

1. Буров А.Э., Лакейкина И.А., Бегметова М.Х., Небрятенко С.В. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А.Э. Буров [и др.].. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>

2. Физическая культура и спорт. Теория и методики лечебной физической культуры (ЛФК) для самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / Е.А. Ананичев [и др.].. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2023. — 87 с. — ISBN 978-5-7937-2383-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140194.html>

6.2 Дополнительная учебная литература:

1. Шулаков А.В., Скворцова С.О., Белявцева О.С. Физическая культура и спорт : курс лекций / . — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021. — 136 с. — ISBN 978-5-7014-0981-9. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126997.html>

2. Паутов А.Д. Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / Паутов А.Д., Пушкарева Л.Г.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 144 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109709.html>

3. Нечушкин Ю.В., Захарова Н.А., Жирнова Е.В., Кохан Т.А., Маслюков А.В., Васющенко Т.С., Лазутина Н.С., Брызгалов В.Г., Семикин Г.И., Мысина Г.А., Смирнов А.Г., Васильева Е.А. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / Ю.В. Нечушкин [и др.].. — Москва : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2020. — 84 с. — ISBN 978-5-7038-5485-3. — Текст : электронный // IPR SMART :

[сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115681.html>

6.3. Периодические издания

1. Вестник спортивной науки. ISSN: 1998-0833 [сайт]. – Текст: электронный. – URL: http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php.
2. Автономия личности. ISSN: Печатный 2224-1191. Электронный 2413-6409. [сайт]. – Текст: электронный. – URL: <https://readera.org/avtonomiya-lichnosti>.

4. *Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)*

1. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
2. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>.
3. Studentsport.ru (Студенческий спорт) www.studentsport.ru
4. Основы физической культуры в вузе. Электронный учебник http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set.
5. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru>

5. *Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)*

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании нескольких видов учебной деятельности – лекций, семинарских занятий, самостоятельной работы. При этом самостоятельную работу следует рассматривать одним из главных звеньев полноценного высшего образования, на которую отводится значительная часть учебного времени.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

- работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
- внеаудиторная подготовка к контрольным работам, выполнение докладов, рефератов и т.д.;
- систематические самостоятельные занятия физической культурой, адекватно подобранный режим двигательной активности;
- подготовка к зачету непосредственно перед ними.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Задания, проблемные вопросы, предложенные для изучения дисциплины, в том числе и для самостоятельного выполнения, носят междисциплинарный характер и базируются, прежде всего, на причинно-следственных связях между компонентами окружающего нас мира.

Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию также способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

Для успешной сдачи зачета рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Подготовка к зачету должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
2. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до зачета.
3. Время непосредственно перед зачетом лучше использовать таким образом, чтобы оставить последний день свободным для повторения курса в целом, для систематизации материала и доработки отдельных вопросов.

С позиций двигательной активности необходимо ежедневно следить за эффективностью выполнения физических нагрузок, физическим состоянием и уровнем здоровья, вести дневник самоконтроля и анализировать собственную психофизическую готовность.

Особое внимание студенты должны уделять физическим упражнениям, направленным

на улучшение тех физических качеств, которые недостаточно развиты, а также на улучшение показателей своего физического развития. Студентам специальной медицинской группы важно использовать специальные упражнения, направленные на коррекцию нарушений, связанных с конкретным заболеванием. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен. Все это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов.

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

1. Microsoft Windows Server;
2. Семейство ОС Microsoft Windows;
3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом;
4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (КонсультантПлюс);
5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (Система ГАРАНТ);
6. **Электронная информационно-образовательная система ММУ: <https://elearn.mmu.ru/>**

Перечень используемого программного обеспечения указан в п.10 данной рабочей программы дисциплины.

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

10.1 Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой магистратуры, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения.

Специализированная мебель:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели для преподавателя; доска (маркерная).

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя, проектор, экран, колонки

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Windows 10, КонсультантПлюс, Система ГАРАНТ, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Adobe Acrobat Reader DC, Google Chrome, LibreOffice, Skype, Zoom.

Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду ММУ.

10.2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся.

Специализированная мебель:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели для преподавателя; доска (маркерная).

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя; компьютеры в сборе для обучающихся; колонки; проектор, экран.

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Windows Server 2016, Windows 10, Microsoft Office, КонсультантПлюс, Система ГАРАНТ, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Adobe Acrobat Reader DC, Google Chrome, LibreOffice, Skype, Zoom, Gimp, Paint.net, AnyLogic, Inkscape.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ММУ.

11. Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины

Для освоения дисциплины используются как традиционные формы занятий – лекции (типы лекций – установочная, вводная, текущая, заключительная, обзорная; виды лекций – проблемная, визуальная, лекция конференция, лекция консультация); и семинарские(практические) занятия, так и активные и интерактивные формы занятий - деловые и ролевые игры, решение ситуационных задач и разбор конкретных ситуаций.

На учебных занятиях используются технические средства обучения мультимедийной аудитории: компьютер, монитор, колонки, настенный экран, проектор, микрофон, пакет программ Microsoft Office для демонстрации презентаций и медиафайлов, видеопроектор для демонстрации слайдов, видеосюжетов и др. Тестирование обучаемых может осуществляться с использованием компьютерного оборудования университета.

11.1. В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии:

- чтение проблемно-информационных лекций с использованием доски и видеоматериалов;
- семинарские занятия для обсуждения, дискуссий и обмена мнениями;
- контрольные опросы;
- консультации;
- самостоятельная работа студентов с учебной литературой и первоисточниками;
- подготовка и обсуждение рефератов (проектов), презентаций (научно-исследовательская работа);
- тестирование по основным темам дисциплины.

11.2. Активные и интерактивные методы и формы обучения

Из перечня видов: (*«мозговой штурм», анализ НПА, анализ проблемных ситуаций, анализ конкретных ситуаций, инциденты, имитация коллективной профессиональной деятельности, разыгрывание ролей, творческая работа, связанная с освоением дисциплины, ролевая игра, круглый стол, диспут, беседа, дискуссия, мини-конференция и др.*) используются следующие:

- диспут
- анализ проблемных, творческих заданий, ситуационных задач
- ролевая игра;
- круглый стол;
- мини-конференция
- дискуссия
- беседа.

11.3 Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При организации обучения по дисциплине учитываются особенности организации

взаимодействия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) с целью обеспечения их прав. При обучении учитываются особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности и при необходимости обеспечивается коррекция нарушений развития и социальная адаптация указанных лиц.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

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

«Физическая культура и спорт»

<i>Направление подготовки</i>	Юриспруденция
<i>Код</i>	40.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Международное право
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-7; УК-7.1; УК- 7.4

4. Компетенции и индикаторы их достижения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК- 7.1 Анализирует и критически осмысляет влияние образа жизни на показатели здоровья и физическую подготовленность человека, в том числе собственных УК-7.4 Имеет представление о рациональных способах и приемах профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте .

3.Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	УК-7		
	- ценности, функции физической культуры и спорта, их роль в развитии общества; - методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических	- принципы, методы и средства организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой; - способы и средства организации здорового образа жизни; - навыки организации самостоятельных	- планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; - осуществлять самоконтроль

	качеств, а также уровня физической подготовленности; - принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; - методы сохранения и укрепления здоровья.	занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.	состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; - использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.
--	--	--	--

Критерии оценки знаний студентов (пороговый уровень сформированности компетенции)

Шкала оценивания	Показатели оценивания компетенций
Отлично/ зачтено	- студент глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - делает квалифицированные выводы и обобщения; - владеет на высококвалифицированном уровне системой понятий.
Хорошо/ зачтено	- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; - затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений; - владеет на достаточном уровне системой понятий.
Удовлетворительно/ зачтено	- студент ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении; - показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы; - слабо аргументирует научные положения; - практически не способен сформулировать выводы и обобщения; - частично владеет системой понятий.
Неудовлетворительно/ не зачтено	- студент не усвоил значительной части материала; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует квалифицированных выводов и обобщений; - не владеет системой понятий.

Критерии оценки умений студентов по решению учебно-профессиональных задач и заданий (продвинутый уровень сформированности компетенции)

Шкала оценивания	Показатели оценивания компетенций
Отлично/ зачтено	студент самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу или задание, уверенно, логично,

	последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя научные понятия, ссылаясь на нормативную базу.
Хорошо/ зачтено	студент самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу или задание, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя научные понятия.
Удовлетворительно/ зачтено	студент в основном решил учебно-профессиональную задачу или задание, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, недостаточно используя научные понятия.
Неудовлетворительно/ не зачтено	студент не решил учебно-профессиональную задачу или задание.

Критерии оценки владения студентами навыками решения широкого круга комплексных проблемно-аналитических задач профессиональной деятельности (повышенный уровень сформированности компетенции)

Шкала оценивания	Показатели оценивания компетенций
Отлично/ зачтено	даны исчерпывающие и обоснованные ответы на все поставленные вопросы, правильно и рационально (с использованием рациональных методик) решены задачи деловых игр, кейс-стади; при ответах выделялось главное, все теоретические положения умело увязывались с требованиями руководящих документов; ответы были четкими и краткими, а мысли излагались в логической последовательности; показано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
Хорошо/ зачтено	даны полные, достаточно обоснованные ответы на поставленные вопросы, правильно решены практические задания; при ответах не всегда выделялось главное, отдельные положения недостаточно увязывались с требованиями руководящих документов, при решении задач деловых игр, кейс-стади не всегда использовались рациональные методики; ответы в основном были краткими, но не всегда четкими.
Удовлетворительно/ зачтено	даны в основном правильные ответы на все поставленные вопросы, но без должной глубины и обоснования, при решении задач деловых игр, кейс-стади студент использовал прежний опыт, на уточняющие вопросы даны правильные ответы; при ответах не выделялось главное; ответы были многословными, нечеткими и без должной логической последовательности; на отдельные дополнительные вопросы не даны положительные ответы.
Неудовлетворительно/ не зачтено	не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым “удовлетворительно”.

3. Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения промежуточной аттестации, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

Типовые тесты

Вариант 1.

1.Каким упражнением проверить физическое качество- гибкость?

- а) подтягивание в висе на перекладине;
- б) прыжки в длину с места;
- в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь;
- г) кувырок вперед.

2. Как подразделяется современный спорт?

- а) На массовый спорт и спорт высших достижений;
- б) На массовый спорт и детский спорт;
- в) На массовый спорт и женский спорт;
- г) На юношеский спорт и спорт высших достижений.

3.Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- а) Силовых упражнений
- б) Скоростных упражнений
- в) Упражнений на координацию
- г) Упражнений на выносливость

4.Что символизируют Олимпийские кольца?

- а) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;
- б) Единство спортсменов пяти континентов земного шара;
- в) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;
- г) Основные двигательные навыки.

5. Первые Олимпийские Игры были проведены в 776 до н.э. в Олимпии. Кому они были посвящены?

- а) Зевсу
- б) Афине
- в) Гераклу
- г) Посейдону

6.Атлетов, нанеших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем
- б) секли лавровым венком
- в) объявляли героем
- г) изгоняли со стадиона

7. Временное снижение работоспособности принято называть ...

- а) Переутомлением;
- б) Утомлением;
- в) Нагрузкой;
- г) Перегрузкой.

8. Результатом физической подготовки является:

- а) Физическое развитие человека;
- б) Физическое совершенство;
- в) Физическая подготовленность;
- г) Физическое воспитание.

9. Физические качества – это:

- а) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) Врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
- в) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определенных результатах;
- г) Двигательные умения и навыки, присущие человеку.

10. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

- а) Двигательной реакцией;
- б) Скоростными способностями;
- в) Скоростью одиночного движения;
- г) Скоростно-силовыми способностями.

11. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а) Гибкость;
- б) Быстроту;
- в) выносливость;
- г) Ловкость.

12. К основным физическим качествам относятся ...

- а) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила
- б) Бег, прыжки, метания
- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

13. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- а) Правила соревнований
- б) Программа соревнований
- в) Положение соревнований
- г) Протокол соревнований

14. Способность противостоять утомлению, способность длительного выполнения какой-либо деятельности без снижения ее эффективности – это?

- а) сила
- б) ловкость
- в) выносливость
- г) гибкость

Вариант 2

1. Физическое упражнение – это ...

- а) Один из методов физического воспитания;

- б) Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- в) Основное средство физического воспитания;
- г) Методический прием обучения двигательным действиям.

2. В каком виде спорта время не ограничивается?

- а) волейбол
- б) футбол;
- в) баскетбол;
- г) гандбол.

3. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета(МОК)?

- а) желтый
- б) синий
- в) красный
- г) зеленый

4. В каком году Российские спортсмены участвовали на Олимпиаде под Олимпийским флагом?

- а) 1992 г.
- б) 1994 г.
- в) 2000 г.
- г) 2004 г.

5. Кто из математиков и философов древней Греции был Олимпийским чемпионом?

- а) Пифагор
- б) Платон
- в) Аристотель
- г) Протагор

6. В какой игре на площадке одновременно присутствует наименьшее количество игроков?

- а) Баскетбол;
- б) Волейбол;
- в) Хоккей;
- г) Водное поло.

7. В каком виде спорта А.С.Пушкин был чемпионом Петербурга?

- а) плавание;
- б) стрельба;
- в) марафонский бег;
- г) фигурное катание.

8. Какие изменения в правилах приняла международная федерация легкой атлетики в 2010 году?

- а) Правила финиширования
- б) Правила фальстарта
- в) Правила бега по повороту

г) Правила бега по дистанции

9. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а) Гибкость;
- б) Быстроту;
- в) выносливость;
- г) Ловкость.

10. К основным физическим качествам относятся ...

- а) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила
- б) Бег, прыжки, метания
- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

11. Что необходимо сделать пострадавшему при остановке сердца?

- а) искусственное дыхание
- б) непрямой массаж
- в) переливание крови
- г) электрокардиограмму

12. Чем бьют по мячу игроки в гольф?

- а) клюшка
- б) бита
- в) кий
- г) ракетка

13. В каком из беговых видов легкой атлетики, его участники преодолевают наибольшую по протяженности дистанцию?

- а) спринт
- б) марафон
- в) эстафета
- г) кросс

14. Отличительные внешние признаки утомляемости

- а) одышка, потливость
- б) повышенный пульс
- в) головная боль
- г) жжение в желудке

Вариант 3

1. Физические качества - это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;
- в) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.
- г) Методический прием обучения двигательным действиям

2. К основным физическим качествам относятся:

- а) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость
- б) рост, вес, станова́я сила, объем бицепсов
- в) бег, прыжки, метания, ходьба
- г) шаг, бег, прыжки

3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика
- б) современное пятиборье
- в) гимнастика
- г) конный спорт

4. Какой легкоатлетический снаряд спортсмены толкают?

- а) копье
- б) ядро
- в) диск
- г) молот

5. Сила - это

- а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"
- г) укрепление опорно-двигательного аппарата

6. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр
- б) скоростно-силовых упражнений
- в) прыжков вверх с места
- г) плавании

7. В какой из этих игр используется мяч наибольшей величины?

- а) баскетбол
- б) футбол

- в) волейбол
- г) гандбол

8. Какие упражнения считаются развивающими силу:

- а) подтягивания, отжимания
- б) наклоны
- в) подвижные игры
- г) прыжки на 360

9. Что называют быстротой:

- а) это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи.
- б) комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.
- в) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека
- г) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

10. Какие упражнения развивают быстроту:

- а) бег на длинные дистанции
- б) отжимания
- в) соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью
- г) прыжки с места

11. Что такое выносливость:

- а) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой
- г) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

12. Что называют гибкостью:

- а) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой
- г) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

13. Какое качество развивают упражнения с преодолением веса собственного тела:

- а) гибкость
- б) сила
- в) ловкость
- г) выносливость

14.Какое самое простое и полезное занятие спортом для развития выносливости:

- а) игра в волейбол
- б) прыжок с места
- в) бег в медленном темпе
- г) бег на 100 м

Ключи

Вариант 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
в	а	в	б	а	г	б	в	б	б	в	в	в	в

Вариант 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
в	а	б	б	а	а	а	б	в	в	а	а	б	а

Вариант 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
б	а	в	б	б	а	а	а	а	в	а	в	б	в

Примерный список вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Каковы цель и задачи физического воспитания в вузе?
2. Каковы специфические функции физической культуры?
3. Каков смысл понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство»?
4. Методы оценки резервов здоровья (классификация, краткая характеристика).
5. Каков диапазон ЧСС у здорового человека?
6. Каковы составляющие понятия «здоровье»? Каковы факторы, определяющие здоровье человека?
7. Что вы вкладываете в понятие стиль жизни? Позитивные, негативные факторы стиля жизни.
8. Назовите самый весомый фактор, влияющий на здоровье.
9. Поясните важность разумного чередования труда и отдыха как компонента здорового образа жизни?
10. Какова роль двигательной активности человека для его здоровья и выносливости?
11. Каковы принципы рационального питания?
12. Какова роль гигиены и закаливания организма? В чем особенности закаливания воздухом, водой и солнцем?

13. Что такое наследственность и каково ее влияние на здоровье человека?
14. Какое место занимает здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека?
15. Какие средства физического воспитания Вам известны?
16. Для чего применяются метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы?
17. Какие методы применяются для развития силы?
18. Какие выделяют виды выносливости и каковы особенности их развития?
19. Что в первую очередь необходимо оценить для определения оптимальной физической нагрузки? По каким параметрам дозируется физическая нагрузка?
20. Как определяется зависимость ЧСС от возраста?
21. Составьте персональную оздоровительную программу на 20 недель.
22. Какие травмы чаще всего встречаются при спортивных занятиях и в каких видах спорта? Первая помощь при травмах.
23. С помощью каких методов оценивается уровень физического развития?
24. Перечислите основные пробы оценки функционального состояния организма.
25. С помощью чего можно контролировать степень физической подготовленности?
26. Каковы основные задачи и показатели самоконтроля?

Типовые ситуационные проблемно-аналитические задачи

Задание 1.

Цель: продемонстрировать умение организовывать и проводить мастер-класс в области физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

1. Определить возрастную аудиторию.
2. Определить идею мастер-класса
3. Определить содержание и направление работы в соответствии с заданными условиями.
4. Подобрать материалы и оборудование в соответствии с заданными условиями

Задание 2.

Разработка и проведение аэробно-танцевального флэш-моба в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности

Цель: продемонстрировать умение проводить аэробно-танцевальный флэш-моб в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности.

- 1 Сформулировать цель аэробно-танцевального флэш-моба в рамках осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, подготовить ее на бумажном носителе.
- 2 Определить содержание аэробно-танцевального флэш-моба в соответствии с заданными условиями (тематика, инвентарь, возраст).

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций

Процедура оценивания знаний (тест)

Предлагаемое количество заданий	До 15
Последовательность выборки	Определена по разделам
Критерии оценки:	
- правильный ответ на вопрос	
«5» / зачет если	Если правильно выполнено 90-100% тестовых заданий
«4» / зачет если	Если правильно выполнено 70-89%

	тестовых заданий
«3» / зачет если	Если правильно выполнено 50-69% тестовых заданий

Процедура оценивания знаний (устный ответ)

Предел длительности	10 минут
Предлагаемое количество заданий	2 вопроса
Последовательность выборки вопросов из каждого раздела	Случайная
Критерии оценки: - требуемый объем и структура -изложение материала без фактических ошибок -логика изложения -использование соответствующей терминологии - стиль речи и культура речи	
«5» / зачет если	Требования к ответу выполнены в полном объеме
«4» / зачет если	В целом выполнены требования к ответу, однако есть небольшие неточности в изложении некоторых вопросов
«3» / зачет если	Требования выполнены частично – не выдержан объем, есть фактические ошибки, нарушена логика изложения, недостаточно используется соответствующая терминологии.

При оценке теоретических знаний и практических навыков студентов на экзамене (зачете) учитываются итоги текущей аттестации (участие в работе на лекциях и семинарских занятиях, выполнение практических работ). Преподаватель имеет право поставить экзамен (зачет) без опроса тем студентам, которые успешно в течение семестра показывали высокую успеваемость по данной дисциплине, активно работали на лекциях и семинарских занятиях.

Структуру формирования компетенции можно представить в виде следующих трех последовательных уровней:

Пороговый уровень формирования компетенции в процессе восхождения к мастерству в профессиональной области. Это начальный уровень обучения, который называют уровнем знакомства. Оценка уровня сформированности компетенции на данном этапе осуществляется с использованием тестов с выбором ответа из предложенной серии ответов, а также открытых вопросов. Поскольку предлагаемые на выбор ответы теста или сами вопросы становятся подсказкой, то деятельность студента состоит в узнавании в правильном ответе ранее усвоенной информации.

Продвинутый уровень формирования компетенции в процессе восхождения к мастерству в профессиональной области. На этом уровне студент способен воспроизводить по памяти ранее усвоенную информацию и применять усвоенные алгоритмы деятельности (без помощи извне) для решения типовых профессиональных практических (ситуационных) задач. Никакой новой информации на этом уровне деятельности не создается.

Повышенный уровень формирования компетенции – это этап квалифицированной профессиональной деятельности, достижение которого позволяет решать широкий круг

комплексных проблемно-аналитических задач. Нетиповые задачи требуют комбинирования известных алгоритмов и приёмов деятельности, эвристического (комбинаторного) мышления, которое позволяет необычным образом использовать известную информацию при решении неизвестных ранее задач. Эвристические решения, как правило, сопровождаются развёрнутым обсуждением возможных альтернатив и экспериментированием. Деятельность на этом уровне обогащает личный опыт студента новой только для него информацией, повышая его профессиональное мастерство.

Для выявления уровня сформированности компетенций через оценку знаний, умений и навыков студентов в ходе промежуточной аттестации любое итоговое мероприятие (зачет, зачет с оценкой, экзамен) состоит из двух составных блоков:

- Выполнение комплексных тестов и/или ответы на вопросы.
- Выполнение комплексных проблемно-аналитических и практических заданий (задачи, упражнения и т.д. и т.п.).

Переход к решению заданий следующего блока возможен только при условии получения положительной оценки при решении заданий предыдущего блока.