

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Набережночелнинский институт (филиал)  
Отделение юридических и социальных наук



Утверждаю

Первый заместитель директора  
НЧИ КФУ Симонова Л. А.



\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*подписано электронно-цифровой подписью*

## **Программа дисциплины**

Физическая культура и спорт Б1.Б.27

Направление подготовки: 40.03.01 - Юриспруденция

Профиль подготовки: Гражданско-правовой

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

**Автор(ы):** Айдаров Р.А.

**Рецензент(ы):** Тумаров К.Б.

### **СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Гжемская Н. Х.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Учебно-методическая комиссия Высшей школы экономики и права (Отделение юридических и социальных наук)  
(Набережночелнинский институт (филиал)):

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
  - 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения
  - 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
  - 6.3. 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
  - 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
  - 7.1. Основная литература
  - 7.2. Дополнительная литература
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Айдаров Р.А. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), RAAjdarov@kpfu.ru

### 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Выпускник, освоивший дисциплину, должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

Должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Должен владеть:

- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Должен демонстрировать способность и готовность:

- применять результаты освоения дисциплины в самостоятельной систематической физкультурно-спортивной деятельности.

### 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.Б.27 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 40.03.01 "Юриспруденция (Гражданско-правовой)" и относится к базовой (общепрофессиональной) части.

Осваивается на 1, 3 курсах в 2, 6 семестрах.

### 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) на 72 часа(ов).

Контактная работа - 34 часа(ов), в том числе лекции - 26 часа(ов), практические занятия - 8 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 38 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет во 2 семестре; зачет в 6 семестре.

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

#### 4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	4	0	0	4
2.	Тема 2. Общая физическая и силовая подготовка в системе физического воспитания на основе ВФСК ГТО	2	6	0	0	6
3.	Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	4	0	0	4
4.	Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	4	0	0	4
5.	Тема 5. Социально-биологические основы физической культуры	6	2	2	0	6
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	6	2	2	0	2
7.	Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	6	2	2	0	6
8.	Тема 8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	6	2	2	0	4
9.	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	0	0	0	2
	Итого		26	8	0	38

#### 4.2 Содержание дисциплины

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

Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. Краткая история физической культуры. Возрастание роли физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

Правовые и организационные основы физического воспитания студентов. Особенности организации физического воспитания студентов НЧИ КФУ. Зачетные требования к студентам. Кафедра физического воспитания.

##### Тема 2. Общая физическая и силовая подготовка в системе физического воспитания на основе ВФСК ГТО

физической подготовки от 6 до 70 лет и выше..

ВФСК ГТО в НЧИ КФУ. Приказ ректора И.Р. Гафурова о внедрении в КФУ Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО от 04.06.2016 г. Подготовка к выполнению студентами вуза обязательных тестов ГТО в учебно-тренировочном процессе по элективным курсам физической культуры. Календарь проведения соревнований в вузе по программе обязательных тестов.

Применение методических принципов и методов физического воспитания в процессе физического совершенствования. Принципы физической тренировки. Методико-практические основы воспитания физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

Результаты выполнения обязательных тестов студентами нашего вуза. Результаты теста на силу как первоначально наименее успешные показатели общей физической подготовленности студентов. Программа развития силовой подготовленности студентов: содержание и результаты тренировок в течение учебного года. Мотивационно-ценностная основа силовой тренировки. Силовая подготовка в программе выполнения норматива Комплекса ГТО. Теоретические, методические и двигательные основы занятий силовой подготовкой.

### **Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Общие положения. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Рекомендации по ведению дневника.

Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития. Оценка функционального состояния систем организма. Контроль за физической подготовленностью. Содержание педагогического контроля. Самоконтроль и его задачи/

### **Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Понятие "здоровье" и его содержание. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. Влияние окружающей среды на здоровье. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. Организация режима труда, отдыха и сна. Организация режима питания.

Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Культура межличностного общения. Психофизическая регуляция организма. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни.

### **Тема 5. Социально-биологические основы физической культуры**

Организм как биологическая система. Анатомо - морфологические особенности организма. Костная система и её функции. Мышечная система и её функции. Органы пищеварения и выделения. Физиологические системы организма. Двигательная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Функциональные показатели тренированности организма в покое и при выполнении предельно напряжённой работы. Обмен веществ и энергии.

### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт.**

#### **Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

Средства и методика непрерывного физкультурного воспитания и самовоспитания в различные периоды жизни человека. Индивидуальный выбор систем физических упражнений или видов спорта в зависимости от возрастного периода человека.

Общая характеристика спорта. Единая спортивная классификация. Спорт в высшем учебном заведении. Студенческие спортивные соревнования. Нетрадиционные системы физических упражнений. Индивидуальный выбор видов спорта. Краткая характеристика основных групп видов спорта.

### **Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

Теоретические основы занятий силовой подготовкой с использованием средств пауэрлифтинга.

Историческая справка развития пауэрлифтинга за рубежом и в России. Биологические основы силовой подготовки: мышечная система человека, основные мышечные группы, строение и механизм работы мышц. Воздействие силовых упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата и другие системы организма. Сила как физическое качество пауэрлифтера, силовые способности пауэрлифтера. Методы развития силовых способностей в пауэрлифтинге. Факторы, обуславливающие проявление силы. Принципы тренировки атлета. Дополнительные факторы тренировочных занятий. Режим питания, сна и отдыха атлета. Средства восстановления.

Практические основы занятий пауэрлифтингом.

Классификация системы физических упражнений практикуемых на занятиях по жиму лежа. Жим лежа: техника упражнения и правила соревнований. Техника исполнения и назначение специально-вспомогательных и дополнительных упражнений в жиме лежа.

Методические основы занятий пауэрлифтингом.

Методика проведения учебно-тренировочного занятия пауэрлифтингом. Ведение дневника, учет физических нагрузок и культура тренировки. Правила страховки и безопасности во время занятий. Экипировка атлета.

### **Тема 8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов. Динамика умственной работоспособности. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов. Нормирование двигательной активности студентов. Использование физических упражнений как средства активного отдыха и повышения работоспособности.

Значение физических упражнений как средства противодействия психическому стрессу и снятия нервно-эмоционального напряжения. Методические основы использования средств физической культуры и спорта в процессе обучения. Учебные и самостоятельные занятия студентов по физическому воспитанию в режиме учебно-трудовой деятельности. Использование средств физической культуры и спорта в свободное время. Использование средств физической культуры и спорта в оздоровительно-спортивных лагерях.

### Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. ППФП в системе физического воспитания студентов. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Организация, формы и система контроля ППФП студентов в вузе. Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускника технического производства.

### 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301).

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений".

Положение от 29 декабря 2018 г. № 0.1.1.67-08/328 "О порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Положение № 0.1.1.67-06/241/15 от 14 декабря 2015 г. "О формировании фонда оценочных средств для проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Положение № 0.1.1.56-06/54/11 от 26 октября 2011 г. "Об электронных образовательных ресурсах федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Регламент № 0.1.1.67-06/66/16 от 30 марта 2016 г. "Разработки, регистрации, подготовки к использованию в учебном процессе и удаленного доступа к электронным образовательным ресурсам в системе электронного обучения федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Регламент № 0.1.1.67-06/11/16 от 25 января 2016 г. "О балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Регламент № 0.1.1.67-06/91/13 от 21 июня 2013 г. "О порядке разработки и выпуска учебных изданий в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

### 6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

#### 6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
<b>Семестр 2</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
1	Устный опрос	ОК-8	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
2	Проверка практических навыков	ОК-8	2. Общая физическая и силовая подготовка в системе физического воспитания на основе ВФСК ГТО 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
3	Письменное домашнее задание	ОК-8	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Общая физическая и силовая подготовка в системе физического воспитания на основе ВФСК ГТО
<b>Зачет</b>		ОК-8	

### Семестр 6

<b>Текущий контроль</b>			
1	Устный опрос	ОК-8	5. Социально-биологические основы физической культуры 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений 8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
2	Письменное домашнее задание	ОК-8	7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
3	Проверка практических навыков	ОК-8	8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
<b>Зачет</b>		ОК-8	

### 6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
<b>Семестр 2</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Устный опрос	В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	1

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	2
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	3
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 6</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Устный опрос	В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	1
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2



Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	3
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		

**6.3 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**

**Семестр 2**

**Текущий контроль**

**1. Устный опрос**

Темы 1, 3, 4

1. Понятийный аппарат учебной дисциплины физическая культура.
2. Физическая культура: цель, задачи и организация учебно-тренировочного процесса.
3. Физическая культура личности: структура и содержание категории и оценка уровня.
4. Историческая справка становления, развития и возрождения Комплекса ГТО. Общие положения и принципы ВФСК ГТО. Цель и задачи ВФСК ГТО. Структура и содержание ВФСК ГТО. . Внедрение ВФСК ГТО в НЧИ КФУ.
5. Принципы и методы физического воспитания. Принципы физической тренировки.
- 6.: Развитие физических качеств выносливости, быстроты, ловкости и гибкости: методико-практические основы.
7. Программа развития силовой подготовленности студенток в течение учебного года.
8. Теоретические и методические основы силовой тренировки. 13. Сила как физическое качество, силовые способности.
9. Технология антропометрических измерений.
10. Оценка субъективных показателей самоконтроля и пульса в покое и при тренировочной нагрузке. Методика ведения дневника тренировок.
10. Тренировочное занятие: теоретические и методические основы выполнения.
12. Планирования месячной тренировки по силовой подготовке.
13. Классификация тренировочных средств силовой подготовки к выполнению норматива Комплекса ГТО.
14. Техника исполнения и назначение специально-подготовительных упражнений. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа: техника и правила выполнения.
15. Специально развивающие упражнения в программе силовой подготовки: техника выполнения и назначение
16. Дозирование физической нагрузки: понятие, стороны, показатели (объем, интенсивность). Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС: нулевая, первая, вторая, третья
17. Характеристика категорий здоровье, духовное здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
18. Система факторов, влияющих на уровень здоровья человека.
19. Понятия здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни.
20. Компоненты и содержание здорового образа жизни.
21. Сравнительная характеристика ценностно-смыслового компонента здорового и нездорового образа жизни.

**2. Проверка практических навыков**

Темы 2, 3, 4

1. Составьте и выполните комплекс тренировочных упражнений для развития быстроты.
2. Составьте и выполните комплекс тренировочных упражнений для развития гибкости.
3. Определите зону интенсивности тренировочной нагрузки в процессе тренировки.
4. Выполнить антропометрические измерения произвести их оценку.
5. Выполнить измерения и оценку физического состояния по субъективным показателям самоконтроля и пульса в покое и при тренировочной нагрузке.
6. Продемонстрировать методику ведения дневника тренировок, подсчета физической нагрузки, составления отчета месячной тренировки. Продемонстрировать методику выполнения тренировочного занятия.

7. Составить и обосновать план месячной тренировки по силовой подготовке.
8. Проимитировать технику сгибания-разгибания рук в упоре лежа, технику исполнения и назначение специально-подготовительных упражнений.
9. Проимитировать технику специально развивающих упражнений в программе силовой подготовки.
10. Выполните экспресс оценку уровня здоровья по методу Г.Л. Апанасенко.
11. Оцените интенсивность физической нагрузки, в процессе тренировочного занятия.
12. Составить и выполнить комплекс тренировочных упражнений для развития физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, гибкости.
16. Используя метод стандартов, оценка индивидуальное физическое развитие.
17. Оценка уровня функциональной работоспособности по тесту Купера.

### **3. Письменное домашнее задание**

Темы 1, 2

Выполнить самоанализ состояния и динамики физической подготовленности в процессе физического воспитания в вузе.

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_1487285484/Pismennye\\_domashnie\\_zadaniya\\_converted.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1487285484/Pismennye_domashnie_zadaniya_converted.pdf)

#### **Зачет**

Зачетные нормативы:

1. Раскройте основные понятия теории физическая культура: культура, физическая культура, физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность.
2. Цель и задачи и организация учебной дисциплины.
3. Структура и содержание физической культуры личности.
4. Оценка уровня физической культуры личности.
5. Краткая историческая справка становления, развития и возрождения Комплекса ГТО.
6. Общие положения и принципы ВФСК ГТО. Цель и задачи ВФСК ГТО.
7. Структура и содержание ВФСК ГТО.
8. ВФСК ГТО в НЧИ КФУ.
9. Применение методических принципов и методов физического воспитания в процессе физического совершенствования. Принципы физической тренировки.
10. Методико-практические основы воспитания физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.
11. Силовая подготовленность студентов. Программа развития силовой подготовленности студенток: содержание и результаты тренировок в течение учебного года.
12. Биологические основы силовой тренировки. Факторы, обуславливающие проявление силы.
13. Сила как физическое качество, силовые способности. Методы развития силовых способностей.
14. Методика антропометрических измерений.
15. Методика измерения и оценки субъективных показателей самоконтроля и пульса в покое и при тренировочной нагрузке. Методика ведения дневника тренировок, подсчет физической нагрузки, составления отчета месячной тренировки.
16. Методика выполнения тренировочного занятия.
17. Методика планирования месячной тренировки по силовой подготовке.
18. Система физических упражнений практикуемых в программе силовой подготовки к выполнению норматива Комплекса ГТО.
19. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа: техника и правила выполнения. Техника исполнения и назначение специально-подготовительных упражнений.
20. Техника выполнения и назначение специально развивающих упражнений в программе силовой подготовки.
21. Регулирование физической нагрузки: понятие, стороны, показатели (объем, интенсивность).
22. Зоны интенсивности физических нагрузок по пульсу: нулевая, первая, вторая, третья.
23. Понятия здоровье, духовное здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
24. Факторы, определяющие уровень здоровья человека.
25. Понятия здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни.
26. Компоненты ЗОЖ: режим труда и отдыха, организация сна, питания, организация двигательной активности, личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек
27. Сравнительная характеристика ценностно-смыслового компонента здорового и нездорового образа жизни.

### **Семестр 6**

#### **Текущий контроль**

##### **1. Устный опрос**

Темы 5, 6, 7, 8

1. Понятие СБО, организм, система организма, ткани, клетка, гомеостаз.
2. Строение и функции и совершенствование системы крови под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Строение, функции и совершенствование системы кровообращения под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.

4. Строение, функции и совершенствование дыхательной системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
5. Строение, функции и совершенствование костной системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
6. Строение, функции и совершенствование мышечной системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
7. Строение, функции и совершенствование системы обмена веществ под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
8. Строение, функции и совершенствование нервной, пищеварительной, эндокринной под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
9. Характеристика уровня тренированности организма при стандартной физической нагрузке.
10. Характеристика уровня тренированности при максимальной физической нагрузке.
11. Характеристика объективных и субъективных факторов обучения.
12. Воздействие умственной нагрузки на организм.
13. Оценка уровня работоспособности: показатели и их степени выраженности при различных уровнях утомления.
14. Динамика работоспособности студентов в течение дня, недели, семестра и учебного года
15. Закон активного отдыха И.М. Сеченова.
16. Содержание и назначение малых форм организации занятий физическими упражнениями в режиме дня.
17. Использование средств физической культуры в период экзаменационной сессии: назначение, содержание, методика выполнения.
18. Нормы недельной двигательной активности человека: расчет часов.
19. Формы организации выполнения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
20. Средства и методика непрерывного физкультурного воспитания и самовоспитания в различные периоды жизни человека. Индивидуальный выбор систем физических упражнений или видов спорта в зависимости от возрастного периода человека.
21. Историческая справка развития пауэрлифтинга.
22. Влияние силовых нагрузок на организм.
23. Энергообеспечение выполнения силовой нагрузки.
24. Программа восстановления организма в процессе силовой подготовки.
25. Техника и правила выполнения жима штанги лежа.
26. Специально-подводящие упражнения силовой подготовки в жиме штанги лежа: состав группы и техника выполнения упражнений.
27. Мышцы принимающие участие в жиме штанги лежа: функции и режимы работы.
28. Специально-развивающие упражнения программы силовой подготовки в жиме штанги лежа: классификационные группы.
29. Специально-развивающие упражнения для грудных мышц: состав группы и техника выполнения.
30. Специально-развивающие упражнения для трехглавых мышц плеча: состав группы и техника выполнения.
31. Специально-развивающие упражнения для дельтовидных мышц: состав группы и техника выполнения.
32. Специально-развивающие упражнения для мышц спины: состав группы и техника выполнения.
33. Специально-развивающие упражнения для мышц ног: состав группы и техника выполнения.
34. Методика планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа: структура многолетней подготовки, структура годичной и семестровой подготовки.
35. Методика планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа: задачи и содержание тренировок на этапе базовой подготовки.
36. Методика планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа:
37. Схема тренировок в микроцикле.
38. Методика планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа: составление месячной программы, расчет варьирования объема тренировочной нагрузки.
39. Дневник тренировок: структура и методика ведения.
40. Виды контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом., ее цели и задачи.
41. Врачебный контроль: содержание и периодичность.
42. Самоконтроль: цель и задачи.
43. Методы определения физического развития.
44. Методы определения физической работоспособности.
45. Методы определения состояния физического здоровья.
46. Определение категории ППФП, ее цель и задачи
47. Факторы, определяющие содержание ППФП.
48. Условия и характер труда специалистов, определяющие содержание ППФП.
49. История и легенды возникновения Олимпийских игр в Древней Греции.
50. Причины и предпосылки возобновления Олимпийских Игр в современную эпоху.

## **2. Письменное домашнее задание**

Тема 7

Выполнить самоанализ состояния и динамики физического развития в процессе освоения тренировочной программы.

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_1487285484/Pismennye\\_domashnie\\_zadaniya\\_converted.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1487285484/Pismennye_domashnie_zadaniya_converted.pdf)

### **3. Проверка практических навыков**

Тема 8

1. Оценить индивидуальный уровень состояния тренированности сердечно-сосудистой системы (измерение пульса) в покое.
2. Оценить индивидуальный уровень состояния тренированности сердечно-сосудистой системы (измерение пульса) при стандартной нагрузке.
3. Оценить индивидуальный уровень состояния тренированности дыхательной системы (измерение частоты дыхания) в покое.
4. Оценить индивидуальный уровень состояния тренированности дыхательной системы при стандартной нагрузке.
5. Определить индивидуальные свойства нервной системы (теппинг-тест).
6. Определить субъективные показатели физического состояния.
7. Выполнить тест Руфье.
8. Выполнить Гарвардский степ-тест.
9. Выполнить пробу Штанге.
10. Выполнить ортостатический тест.

### **Зачет**

Зачетные нормативы:

Вопросы к зачету:

1. Понятие СБО, организм, система организма, ткани, клетка, гомеостаз.
2. Краткое строение и функции системы крови. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Краткое строение и функции системы кровообращения. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
4. Краткое строение и функции дыхательной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
5. Краткое строение и функции костной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
6. Краткое строение и функции мышечной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
7. Краткое строение и функции системы обмена веществ. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
8. Краткое строение и функции систем: нервной, пищеварительной, эндокринной. Совершенствование систем под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
9. Проявление уровня тренированности организма при стандартной физической нагрузке.
10. Проявление уровня тренированности при максимальной физической нагрузке.
11. Объективные и субъективные факторы обучения.
12. Влияние умственной нагрузки на организм.
13. Методика оценки уровня работоспособности: показатели и их степени выраженности при различных уровнях утомления.
14. Изменение работоспособности студентов в течение дня.
15. Изменение работоспособности студентов в течение недели.
16. Изменение работоспособности студентов в течении семестра и учебного года.
17. Закон активного отдыха И.М. Сеченова.
18. Малые формы организации занятий физическими упражнениями в режиме дня: содержание и назначение
19. Методика составления и выполнения утренней гигиенической гимнастики.
20. Методика составления и выполнения вводной гимнастики.
21. Методика составления и выполнения физкультурной паузы.
22. Методика составления и выполнения физкультурной минутки.
23. Методика составления и выполнения попутной тренировки.
24. Использование средств физической культуры в период экзаменационной сессии: назначение, содержание, методика выполнения.
25. Нормы недельной двигательной активности человека: расчет часов.
26. Формы организации выполнения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Средства и методика непрерывного физкультурного воспитания и самовоспитания в различные периоды жизни человека. Индивидуальный выбор систем физических упражнений или видов спорта в зависимости от возрастного периода человека.
28. Физическое воспитание человека в разном возрастном периоде.

29. Историческая справка развития пауэрлифтинга.
30. Адаптация опорно-двигательного аппарата к силовой нагрузке.
31. Энергообеспечение выполнения силовой нагрузки.
32. Сила как физическое качество. Виды силовых способностей.
33. Программа восстановления организма в процессе силовой подготовки.
34. Техника и правила выполнения жима штанги лежа.
35. Специально-подводящие упражнения силовой подготовки в жиме штанги лежа: состав группы и техника выполнения упражнений.
36. Мышцы принимающие участие в жиме штанги лежа: функции и режимы работы.
37. Специально-развивающие упражнения программы силовой подготовки в жиме штанги лежа: классификационные группы.
38. Специально-развивающие упражнения для грудных мышц: состав группы и техника выполнения.
39. Специально-развивающие упражнения для трехглавых мышц плеча: состав группы и техника выполнения.
40. Специально-развивающие упражнения для дельтовидных мышц: состав группы и техника выполнения.
41. Специально-развивающие упражнения для мышц спины: состав группы и техника выполнения.
42. Специально-развивающие упражнения для мышц ног: состав группы и техника выполнения.
43. Методика планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа: структура многолетней подготовки, структура годичной и семестровой подготовки.
44. Методика планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа: задачи и содержание тренировок на этапе базовой подготовки.
45. Методика планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа:
46. Схема тренировок в микроцикле.
47. Методика планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа: составление месячной программы, расчет варьирования объема тренировочной нагрузки.
48. Дневник тренировок: структура и методика ведения.
49. Виды контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом., ее цели и задачи.
50. Врачебный контроль: содержание и периодичность.
51. Самоконтроль: цель и задачи.
52. Методы определения физического развития.
53. Методы определения физической работоспособности.
54. Методы определения здоровья.
55. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи
56. Факторы, определяющие содержание ППФП.
57. Условия и характер труда специалистов, определяющие содержание ППФП.
58. История и легенды возникновения Олимпийских игр в Древней Греции.
59. Причины и предпосылки возобновления Олимпийских Игр в современную эпоху.

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

Оценка успеваемости обучающихся для дисциплины "Физическая культура и спорт" по балльно-рейтинговой системе не предусмотрена.

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
<b>Семестр 2</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Устный опрос	Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.	1	-
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	2	-

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	3	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 6</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Устный опрос	Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.	1	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	3	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-

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

### 7.1 Основная литература:

1. Переверзев В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
2. Рекша Ю.М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: Учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 242 с.: ISBN 978-5-7743-0724-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/780465>
3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России [Электронный ресурс] / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. ? М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. ?431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1028835>

### 7.2. Дополнительная литература:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>
2. Бишаева А. А. Физическая культура [Текст] : учебник / А. А. Бишаева. ? 6-е изд., стер. ? Москва : Академия, 2013. ? 304 с. ? (Начальное и среднее профессиональное образование) .? Рек. Федер. гос. учреждением 'Федер. ин-т развития образования' .? В пер. ? Библиогр. : с. 294-296 .? ISBN 978-5-7695-9987-3 (100 экз.)
3. Спирина М.П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: Учебно-методическое пособие / Шлыков В.П., Спирина М.П., - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2017. - 68 с.: ISBN 978-5-9765-3278-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/959331>

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Бодибилдинг, сила - <http://www.traintech.ru/sport>  
 Здоровый образ жизни, ?энциклопедия здоровья? - <http://www.askdoctor.ru>  
 Консультант Плюс - [www.Consultant.ru](http://www.Consultant.ru)  
 Спортивное ориентирование - <http://www.people.nnov.ru/o-life>  
 ЭБС ZNANIUM.COM - <http://znanium.com/>  
 ЭБС Издательства Лань - <http://e.lanbook.com/>  
 ЭБС Консультант студента - [www.studentlibrary.ru/](http://www.studentlibrary.ru/)  
 ЭБС Университетская библиотека online - <http://biblioclub.ru>

### 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.</p> <p>Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.</p> <p>Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.</p> <p>Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой.</p>
практические занятия	<p>Работа на практических занятиях предполагает активное участие в осуждении выдвинутых в рамках тем вопросов. Для подготовки к занятиям рекомендуется обращать внимание на проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них. Желательно выделять в используемой литературе постановки вопросов, на которые разными авторам могут быть даны различные ответы. На основании постановки таких вопросов следует собирать аргументы в пользу различных вариантов решения поставленных проблем.</p> <p>В текстах авторов, таким образом, следует выделять следующие компоненты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- постановка проблемы;</li> <li>- варианты решения;</li> <li>- аргументы в пользу тех или иных вариантов решения.</li> </ul> <p>На основе выделения этих элементов проще составлять собственную аргументированную позицию по рассматриваемому вопросу.</p> <p>При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете.</p> <p>При написании рефератов в материале следует выделить небольшое количество (не более 5) заинтересовавших Вас проблем и сгруппировать материал вокруг них. Следует добиваться чёткого разграничения отдельных проблем и выделения их частных моментов.</p> <p>При подготовке к семинарам Вам может понадобиться материал, изучавшийся ранее, поэтому стоит обращаться к соответствующим источникам (учебникам, монографиям, статьям).</p>
самостоятельная работа	<p>При написании самостоятельной работы следует выделить небольшое количество (не более 5) заинтересовавших Вас проблем и сгруппировать материал вокруг них. Следует добиваться чёткого разграничения отдельных проблем и выделения их частных моментов.</p> <p>При подготовке Вам так же может понадобиться материал, изучавшийся ранее, поэтому стоит обращаться к соответствующим источникам (учебникам, монографиям, статьям).</p>

Вид работ	Методические рекомендации
устный опрос	<p>Подготовка к устному опросу осуществляется по вопросам пройденным на лекционном занятии, перечень которых доводится до студента заблаговременно.</p> <p>Для подготовки к устному опросу кроме лекционных материалов используются также перечень основной, дополнительной литературы и интернет ресурсы. С их списком преподаватель знакомит на лекционном занятии.</p> <p>Для качественного усвоения материала рекомендуется использовать методику поэтапного (уровневого) усвоения знаний. Для полного усвоения учебного материала по изучаемому вопросу рекомендуется опираться на составленную опорную схему ответа по данному вопросу, самостоятельно изображенную в тетради.</p> <p>На первом ознакомительном этапе текст вопроса вначале просматривается для понимания общей сути вопроса, при этом могут использоваться дополнительные источники информации.</p> <p>После этого строится опорная схема изучаемого материала. Для этого текст вопроса логически разбивается на более мелкие вопросы, которые рекомендуется озаглавить и обозначить на схеме.</p> <p>На втором этапе рекомендуется читать вслух изучаемый материал с опорой на составленную схему и с установкой на максимальное запоминание текста. Материал прочитывается столько раз (3-4), сколько требуется для ответа без опоры на текст.</p> <p>На третьем этапе выполняется самопроверка. С ориентиром на схему вопроса дается устный ответ. Если требуется используется корректировочный этап.</p> <p>В среднем подготовка к устному опросу занимает от 2 до 6 часов в зависимости от объема материала и особенностей организации работы.</p>
проверка практических навыков	<p>Для усвоения навыков рекомендуется пройти поэтапную подготовку.</p> <p>На первом этапе подготовки необходимо ознакомиться с выполняемой деятельностью. Для этого выяснить цель выполняемой деятельности, показатели ее эффективности. Далее следует определить из каких и какого количества более мелких выполняемых операций состоит выполняемая деятельность. Для этого следует опираться на данную преподавателем схему последовательности выполнения изучаемой деятельности либо составленную самостоятельно.</p> <p>На втором этапе рекомендуется проделать 1-2 раза каждую из операций отдельно, вслух читая и комментируя для себя то, что выполняется. При этом рекомендуется контролировать полноту, последовательность, правильность выполнения операций, согласно ориентировочной схеме выполняемой деятельности.</p> <p>На третьем этапе деятельность выполняется без опоры на внешние источники информации, вслух комментируя и контролируя каждую операцию.</p> <p>На четвертом этапе выполнение деятельности доводится до автоматизма. Для этого она проделывается многократно (3-7 раз).</p> <p>При оценивании навыков проверяется полнота выполненных операций, и правильность, скорость выполнения регламентируется заданным временем на выполнении задания.</p>
письменное домашнее задание	<p>Письменные домашние работы самоанализ уровня физической подготовленности и физического развития, выполняются по дидактическому материалу заранее подготовленному и выданному преподавателем. Эти работы направлены на формирование практических умений и навыков систематического самоконтроля студентами за личным физическим состоянием, анализа его динамики в процессе систематических занятия физическими упражнениями.</p> <p>Для выполнения письменной домашней работы рекомендуется вначале внимательно ознакомиться с дидактическими материалами, раскрывающими цель, задачи, последовательность и правильность выполнения необходимых заданий.</p> <p>Для последовательного и верного выполнения работы рекомендуется использовать приведенный пошаговый алгоритм заданий и выполнять отметку для самоконтроля после выполнения каждого задания.</p>
зачет	<p>Суммарно по дисциплине можно получить максимум 100 баллов, из них текущий контроль в течение семестра оценивается в 50 баллов, зачет - в 50 баллов.</p> <p>Зачет нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Зачет проводится в письменной форме по контрольным вопросам, в которых содержатся вопросы (задания) по всем темам курса. Обучающемуся дается время на подготовку. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.</p>



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

Освоение дисциплины "Физическая культура и спорт" предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 2010 Professional Plus Russian

Adobe Reader XI

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.

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

Освоение дисциплины "Физическая культура и спорт" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

## **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;

- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 40.03.01 "Юриспруденция" и профилю подготовки Гражданско-правовой .