Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Карпов Евгений Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 16.05.2025 15:23:45
Уникальный программный ключ:
34e81b9ebf022d792ddf4ba544335e3bff5ea8f9d78cf1d2f098d273e86a8100

МЕЖДУНАРОДНАЯ ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ВПА
Автономная некоммерческая организация высшего образования
АНО ВО МПА ВПА

# Физическая культура и спорт

## рабочая программа дисциплины (модуля)

Учебный план 40.03.01 Юриспруденция
Направленность (профиль) Гражданско правовой профиль
Учебный год начала подготовки 2024-2025

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 36
самостоятельная работа 36

Виды контроля в семестрах:
зачеты 1

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | **1 (1.1)** | | Итого | |
|---|---|---|---|---|
| Недель | 18 1/6 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП |
| Практические | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Итого ауд. | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Контактная работа | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Сам. работа | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)

составлена на основании учебного плана:

40.03.01 Юриспруденция
Направленность (профиль) Гражданско правовой профиль
утвержденного учёным советом вуза от 22.12.23 протокол № 3.

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|---|---|
| 1.1 | формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. |
| 1.2 | понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; |
| 1.3 | знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; |
| 1.4 | формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; |
| 1.5 | овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; |
| 1.6 | обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; |
| 1.7 | приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП | |
|---|---|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.О |
| **2.1** | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** |
| 2.1.1 | Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (модуль 1) |
| 2.1.2 | Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (модуль 2) |
| 2.1.3 | Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (модуль 2) |
| **2.2** | **Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** |
| 2.2.1 | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена |
| 2.2.2 | Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (модуль 1) |
| 2.2.3 | Профессиональная этика |
| 2.2.4 | Производственная практика (Правоприменительная) |

| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |
|---|
| **УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** |
| **УК-7.1: Использует виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни** |
| **УК-7.2: Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни** |
| **УК-7.3: Использует средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования** |

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

| | |
|---|---|
| **3.1** | **Знать:** |
| 3.1.1 | -знать основы физической культуры и здорового образа жизни. |
| **3.2** | **Уметь:** |
| 3.2.1 | -уметь выполнять контрольные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке. |
| **3.3** | **Владеть:** |
| 3.3.1 | -владеть системой практических умений и навыков, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения профессиональных целей |

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | |
|---|---|---|---|
| **Код занятия** | **Наименование разделов и тем /вид занятия/** | **Семестр / Курс** | **Часов** |
| | **Раздел 1. Содержание дисциплины** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1.1 | Подвижные игры.<br><br>Адаптивный модуль:<br>Введение /Пр/ | 1 | 8 |
| 1.2 | Спортивные игры.<br><br>Адаптивный модуль:<br>Основы здорового образа жизни<br>Физическая культура в обеспечении здоровья<br>/Пр/ | 1 | 10 |
| 1.3 | Фитнес-аэробика и атлетическая подготовка.<br><br>Адаптивный модуль:<br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Пр/ | 1 | 8 |
| 1.4 | Лыжная подготовка.<br><br>Адаптивный модуль:<br>Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений<br>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста /Пр/ | 1 | 1 |
| 1.5 | Ознакомление с электронными источниками /Ср/ | 1 | 12 |
| 1.6 | Подвижные игры.<br><br>Адаптивный модуль:<br>Подвижные игры и эстафеты (Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты с предметами и без них.) /Пр/ | 1 | 8 |
| 1.7 | Спортивные игры.<br><br>Адаптивный модуль:<br>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика /Пр/ | 1 | 1 |
| 1.8 | Фитнес-аэробика и атлетическая подготовка.<br><br>Адаптивный модуль:<br>Лечебная физическая культура;<br>Дыхательная гимнастика<br>/Ср/ | 1 | 12 |
| 1.9 | Ознакомление с электронными источниками /Ср/ | 1 | 10 |
| 1.10 | /Зачёт/ | 1 | 2 |

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Вопросы для самоконтроля и текущей аттестации

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
5. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.
6. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
7. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
9. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
10. Функциональные системы организма.
11. Внешняя среда.
12. Природные и социально-экологические факторы.
13. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
14. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
15. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.

16. Восстановление.
17. Биологические ритмы и работоспособность.
18. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
19. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
20. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
21. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
22. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.
23. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
24. Образование двигательного навыка.
25. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
26. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
27. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
28. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
29. Влияние образа жизни на здоровье.
30. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
31. Наследственность и меры здравоохранения.
32. Их влияние на здоровье.
33. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
34. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.
35. Система знаний о здоровье.
36. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
37. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.
38. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
39. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
40. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
41. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.
42. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
43. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
44. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.
45. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни.
46. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
47. Физическое самовоспитание и самосовершенстование как необходимое условие здорового образа жизни.
48. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).
49. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов.
50. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
51. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости.
52. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
53. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).
54. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
55. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
56. Общая и моторная плотность занятия.
57. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
58. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.
59. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
60. Цель и задачи спортивной тренировки.
61. Средства спортивной тренировки.
62. Методы  и принципы спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки.
63. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
64. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны.
65. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
66. Значение мышечной релаксации.
67. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной

подготовленности средствами спорта в студенческом возрасте.
68. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
69. Виды диагностики, их цели и задачи.
70. Диспансеризация.
71. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
72. Педагогический контроль, его содержание.
73. Виды педагогического контроля.
74. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.
75. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
76. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Вопросы к зачёту для студентов адаптивного модуля

1. Олимпийские игры древности. Основные исторические сведения. Современные олимпийские игры. Динамика их развития. Определение ЧСС, ЧД, АД, характеристика осанки (по десяти параметрам) и коррекция (при необходимости)
2. Использование видов дыхания и выбор комплекса дыхательных упражнений.
3. Упражнения для укрепления мышц глаз. Определение режима труда и отдыха, двигательной активности. Определение структуры питания.
4. Закаливание. Оценка образа жизни для сохранения и укрепления здоровья. Подбор средств и методов развития и совершенствования физических качеств. Обоснование выбора формы самостоятельных занятий.
5. Методы оценки и необходимая коррекция телосложения.
6. Оценка тренированности и функциональных систем организма. Методы самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля. Основы методики массажа и самомассажа.
7. Индивидуальные восстановительные мероприятия.
8. Выбор мышечной релаксации. Аутогенная тренировка.
9. Средства и методы восстановления физической и умственной работоспособности Определения профессионального здоровья.
10. Составление производственной физической гимнастики.
11. Определение уровня профессионально прикладной физической готовности. Определение уровня развития профессионально важных качеств. Определение профессиональной психофизической готовности.
12. Составление индивидуальной программы оздоровления на текущий момент и на перспективу.

**5.2. Темы письменных работ (контрольных и курсовых работ, рефератов)**

1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
18. Средства и методы воспитания физических качеств.
19. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъе¬мов и спусков, подбор инвентаря).
20. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
21. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
22. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука во¬лейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
23. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбо¬ла, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнование!..
24. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Поло¬жение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спарта¬киады).
25. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя н т. д.)

26. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
27. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем фи¬зических упражнений.
29. Особенности занятий избранным видом спорта.
30. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
31. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
32. Основы и организация школьного туризма.
33. Организация и проведение туристических соревновании, тури¬стических слетов.
34. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
35. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организа¬ция и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
36. Применение физических упражнений для формирования кра¬сивой фигуры.
37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
38. Баскетбол
39. Виды массажа
40. Виды физических нагрузок, их интенсивность
41. Влияние физических упражнений на мышцы
42. Волейбол
43. Закаливание
44. Здоровый образ жизни
45. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
46. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
47. Общая физическая подготовка: цели и задачи
48. Организация физического воспитания
49. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
50. Питание спортсменов
51. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
52. Развитие быстроты
53. Развитие двигательных способностей
54. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
55. Развитие силы и мышц
56. Развитие экстремальных видов спорта
57. Роль физической культуры
58. Спорт высших достижений
59. Утренняя гигиеническая гимнастика
60. Физическая культура и физическое воспитание
61. Физическое воспитание в семье
62. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

**5.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

1.Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
2.Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3.Социальные функции физической культуры и спорта.
4.Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
5.Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.
6.Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
7.Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
8.Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
9.Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
10.Функциональные системы организма.
11.Внешняя среда.
12.Природные и социально-экологические факторы.
13.Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
14.Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
15.Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
16.Восстановление.
17.Биологические ритмы и работоспособность.
18.Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
19.Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и

умственной деятельности.
20.Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
21.Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
22.Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.
23.Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
24.Образование двигательного навыка.
25.Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
26.Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
27.Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
28.Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
29.Влияние образа жизни на здоровье.
30.Влияние условий окружающей среды на здоровье.
31.Наследственность и меры здравоохранения.
32.Их влияние на здоровье.
33.Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
34.Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.
35.Система знаний о здоровье.
36.Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
37.Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.
38.Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
39.Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
40.Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
41.Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.
42.Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
43.Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
44.Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.
45.Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни.
46.Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
47.Физическое самовоспитание и самосовершенстование как необходимое условие здорового образа жизни.
48.Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).
49.Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год, эл. адрес |
|---|---|---|---|
| Л1.1 | Евсеев Ю. И. | Физическая культура: учебное пособие: Учебники и учебные пособия для ВУЗов | Ростов-н/Д: Феникс, 2014 http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591&sr=1 |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год, эл. адрес |
|---|---|---|---|
| Л2.1 | Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А. | Физическая культура и физическая подготовка: учебник: Учебники и учебные пособия для ВУЗов | М.: Юнити-Дана, 2015 http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573&sr=1 |

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

#### 6.2.1 Перечень программного обеспечения

| | |
|---|---|
| 6.3.1.1 | Open Office |

#### 6.2.2 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| | |
|---|---|
| 6.3.2.1 | http://www.consultant.ru/ Справочная правовая система «КонсультантПлюс». |
| 6.3.2.2 | sdo.tiei.ru - Электронная информационно-образовательная среда(ЭИОС) |
| 6.3.2.3 | http://biblioclub.ru/ ЭБС «Университетская библиотека online» |

| | |
|---|---|
| 6.3.2.4 | http://library.tiei.ru/ - ЭЛЕКТРОННАЯ НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА |
| 6.3.2.5 | https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/ - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ |

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|---|---|
| 7.1 | Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей). Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно - образовательную среду. |

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ И КРИТЕРИЯМ ОЦЕНИВАНИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования в немалой степени зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе. Обучающийся должен быть нацелен на максимальное усвоение подаваемого лектором материала, после лекции и во время специально организуемых индивидуальных встреч он может задать лектору интересующие его вопросы.

Лекционные занятия составляют основу теоретического обучения и должны давать систематизированные основы знаний по дисциплине, раскрывать состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрировать внимание -обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулировать их активную познавательную деятельность и способствовать формированию творческого мышления.

Главная задача лекционного курса - сформировать у обучающихся системное представление об изучаемом предмете, обеспечить усвоение будущими специалистами основополагающего учебного материала, принципов и закономерностей развития соответствующей научно-практической области, а также методов применения полученных знаний, умений и навыков.

Основные функции лекций: 1. Познавательно-обучающая; 2. Развивающая; 3. Ориентирующе-направляющая; 4. Активизирующая; 5. Воспитательная; 6. Организующая; 7. информационная.

Выполнение практических заданий служит важным связующим звеном между теоретическим освоением данной дисциплины и применением ее положений на практике. Они способствуют развитию самостоятельности обучающихся, более активному освоению учебного материала, являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов.

Проведение практических занятий не сводится только к органическому дополнению лекционных курсов и самостоятельной работы обучающихся. Их вместе с тем следует рассматривать как важное средство проверки усвоения обучающимися тех или иных положений, даваемых на лекции, а также рекомендуемой для изучения литературы; как форма текущего контроля за отношением обучающихся к учебе, за уровнем их знаний, а следовательно, и как один из важных каналов для своевременного подтягивания отстающих обучающихся.

При подготовке важны не только серьезная теоретическая подготовка, но и умение ориентироваться в разнообразных практических ситуациях, ежедневно возникающих в его деятельности. Этому способствует форма обучения в виде практических занятий. Задачи практических занятий: закрепление и углубление знаний, полученных на лекциях и приобретенных в процессе самостоятельной работы с учебной литературой, формирование у обучающихся умений и навыков работы с исходными данными, научной литературой и специальными документами. Практическому занятию должно предшествовать ознакомление с лекцией на соответствующую тему и литературой, указанной в плане этих занятий.

При проведении учебных занятий обеспечиваются развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Самостоятельная работа может быть успешной при определенных условиях, которые необходимо организовать. Ее правильная организация, включающая технологии отбора целей, содержания, конструирования заданий и организацию контроля, систематичность самостоятельных учебных занятий, целесообразное планирование рабочего времени позволяет привить студентам умения и навыки в овладении, изучении, усвоении и систематизации приобретаемых знаний в процессе обучения, привить навыки повышения профессионального уровня в течение всей трудовой деятельности.

Для контроля знаний студентов по данной дисциплине необходимо проводить оперативный, рубежный и итоговый контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем проведения опросов студентов на семинарских занятиях, проверки выполнения практических заданий, а также учета вовлеченности (активности) студентов при обсуждении мини-докладов, организации ролевых игр и т.п.

Контроль за самостоятельной работой студентов по курсу осуществляется в двух формах: текущий контроль и итоговый. Рубежный контроль (аттестация) подразумевает проведение тестирования по пройденным разделам курса. В тестирование могут быть включены темы, предложенные студентам для самостоятельной подготовки, а также практические задания.

Уровень сформированности профессиональных компетенций каждого обучающегося оценивается по следующей шкале (от 1 до 5):
1 – не справляется с выполнением типовых профессиональных задач, не проявляет ни один из навыков, входящих в компетенцию;
2 – не справляется с выполнением типовых профессиональных задач, проявляет отдельные навыки, входящие в компетенцию;
3 – выполняет типовые профессиональные задачи при консультационной поддержке: пороговый (критический) уровень готовности;
4 – самостоятельно выполняет типовые профессиональные задачи. Для решения нестандартных задач требуется консультационная помощь: пороговый (допустимый) уровень готовности;
5 – все профессиональные (типовые и нестандартные) профессиональные задачи выполняет самостоятельно: повышенный уровень готовности.
Бально-рейтинговая оценка по промежуточной аттестации проводимой в форме экзамена и (или) дифференцированного зачета выставляется в соответствии со следующей шкалой:
50–71 – «удовлетворительно»;
71–92 – «хорошо»;
92–100 – «отлично».
Далее приводятся критерии оценки результатов ответов. Например:
Оценка "ОТЛИЧНО" ставится обучающемуся, показавшему повышенный уровень готовности.
Оценка "ХОРОШО" ставится обучающемуся, показавшему пороговый (допустимый) уровень готовности.
Оценка "УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО" ставится обучающемуся, показавшему пороговый (критический) уровень готовности.
Бально-рейтинговая оценка по промежуточной аттестации проводимой в форме зачета выставляется в соответствии со следующей шкалой:
51–100 – «зачтено».
Далее приводятся критерии оценки результатов ответов. Например:
Оценка "зачтено" ставится обучающемуся, минимально показавшему пороговый (критический) уровень готовности.