

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Агафонов Александр Викторович
Должность: директор филиала
Дата подписания: 03.11.2023 15:18:30
Уникальный программный ключ:
2539477a8ecf706d19aff164bc411eb6d7c4ab06

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ЧЕБОКСАРСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
МОСКОВСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Кафедра Социально-гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
А.В. Агафонов
«29» мая 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
**«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)»**
(наименование дисциплины)

Направление подготовки	40.03.01-Юриспруденция (код и наименование направления подготовки)
Направленность подготовки	Гражданско-правовой (наименование профиля подготовки)
Квалификация выпускника	бакалавр
Форма обучения	очная и очно-заочная

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 1 декабря 2016 г. № 1511 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата)»

- приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- учебным планом (очной, очно-заочной) по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

Автор(ы) Агафонов Александр Викторович, кандидат биологических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин

(указать ФИО, ученую степень, ученое звание или должность)

Программа одобрена на заседании кафедры Социально-гуманитарных дисциплин (протокол № 9, от «16» мая 2020).

1. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Целями освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (элективная дисциплина)» являются:

формирование у обучающихся навыков использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, основ здорового образа жизни, изучение роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

Основные задачи дисциплины:

- вооружить обучающихся комплексом знаний, умений и навыков для успешного проведения занятий по физической культуре и спорта и использования элементов игры в различных формах физического воспитания с различным контингентом занимающихся; обучить обучающихся основным элементам техники и тактики; привить обучающимся навыки судейства в различных видах спорта.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		Знать	Уметь	Владеть
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Методы правильного физического воспитания и укрепления здоровья с помощью физических упражнений.	Использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, развивать и совершенствовать психофизические способности и качества, использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. Методиками самооценки работоспособности, усталости и применения средств физкультуры. Основами методики самомассажа.

			двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.	
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------	--

2. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина 1БВП1 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (элективная дисциплина)» реализуется в рамках раздела дисциплины и курсы по выбору студента, устанавливаемые ВУЗом вариативной части учебного плана обучающихся по очной и очно-заочной форм обучения. Преподается по очной форме обучения - во 2-м - 6-м семестрах, по очно-заочной форме обучения – во 2- 4-м семестрах.

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (элективная дисциплина)» основывается на знаниях, умениях и навыках, приобретенных при изучении таких дисциплин как: физическая культура и спорт, основы профессиональной деятельности юриста.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (элективная дисциплина)» является предшествующей для таких дисциплин, как: безопасность жизнедеятельности, а также для прохождения обучающимися производственной и преддипломной практик, государственной итоговой аттестации

3. Объём дисциплины в зачётных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся.

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетных единиц - 328 академических часа, из них

Семестр	Форма обучения	Распределение часов				РГР, КР, КП	Форма контроля
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа		
2	Очная	-	-	66	-	-	зачет
3	Очная	-	-	65	-	-	зачет
4	Очная	-	-	66	-	-	зачет
5	Очная	-	-	65	-	-	зачет
6	Очная	-	-	66	-	-	зачет
2	Очно-заочная	-	-	-	109	-	зачет
3	Очно-заочная	-	-	-	109	-	зачет
4	Очно-заочная	-	-	-	110	-	зачет

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

Очная форма обучения для набора 2020г.

Тема (раздел)	Распределение часов			Самостоятельная работа	Формируемые компетенции (код)
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия		
1. Основы методики проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ), самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий.	-	-	33	-	ОК-8
2. Легкая атлетика	-	-	33	-	ОК-8
Итого за 2 семестр	-	-	66	-	-
Зачет	-	-	-	-	ОК-8
3. Особенности регулирования физической нагрузки, индексы и формулы по оценке функционального состояния и работоспособности организма человека и методика самоконтроля..	-	-	21	-	ОК-8
4. Гимнастика	-	-	22	-	ОК-8
5. Лыжный спорт	-	-	22	-	ОК-8
Итого за 3 семестр	-	-	65	-	-
Зачет	-	-	-	-	ОК-8
6. Особенности проведения самоконтроля при проведении самостоятельных оздоровительных занятий	-	-	33	-	ОК-8
7. Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	-	-	33	-	ОК-8
Итого за 4 семестр	-	-	66	-	ОК-8
Зачет	-	-	-	-	ОК-8
8. Методика проведения самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий.	-	-	32	-	ОК-8
9. Легкая атлетика	-	-	33	-	ОК-8
Итого за 5 семестр	-	-	65	-	ОК-8
Зачет	-	-	-	-	-
10. Спортивные игры: -волейбол; - баскетбол	-	-	33	-	ОК-8
11. Гимнастика	-	-	33	-	ОК-8
Итого за 6 семестр	-	-	66	-	-
Зачет	-	-	-	-	ОК-8

Очно-заочная форма обучения для набора 2020г.

Тема (раздел)	Распределение часов			Самостоятельная работа	Формируемые компетенции (код)
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия		
1. Основы методики проведения	-	-	-	54	ОК-8

утренней гигиенической гимнастики (УГГ), самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий.					
2. Легкая атлетика	-	-	-	55	ОК-8
Итого за 2 семестр	-	-	-	109	-
Зачет	-	-	-	-	ОК-8
3. Особенности регулирования физической нагрузки, индексы и формулы по оценке функционального состояния и работоспособности организма человека и методика самоконтроля..	-	-	-	36	ОК-8
4. Гимнастика	-	-	-	36	ОК-8
5. Лыжный спорт	-	-	-	37	ОК-8
Итого за 3 семестр	-	-	-	109	
Зачет	-	-	-	-	ОК-8
6. Особенности проведения самоконтроля при проведении самостоятельных оздоровительных занятий	-	-	-	55	ОК-8
7. Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	-	-	-	55	ОК-8
Итого за 4 семестр	-	-	-	110	ОК-8
Зачет	-	-	-	-	ОК-8

Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела дисциплины
<i>Теоретический раздел</i>		
1	Основы методики проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ), самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий.	Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ), ее цель и задачи. Особенности проведения самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий (цель, задачи и структура их проведения). Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
2	Особенности регулирования физической нагрузки, индексы	Методика определения артериального давления (АД), частоты сердечных сокращений (ЧСС). Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы

	и формулы по оценке функционального состояния и работоспособности организма человека и методика самоконтроля.	совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.
3	Особенности проведения самоконтроля при проведении самостоятельных оздоровительных занятий	Самоконтроль и его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. (Ведение дневника самоконтроля, объективные и субъективные факторы). Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
4	Методика проведения самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий.. Участие в спортивных соревнованиях.
<i>Практический раздел (учебно-тренировочные занятия)</i>		
1	Легкая атлетика	Теоретические сведения: оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Особенности личной гигиены легкоатлета. Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой. Практический материал: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места, метание гранаты.
2	Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	Теоретические сведения: оздоровительное, прикладное значение спортивных игр. Спортивные игры как средство активного отдыха. Личная гигиена при занятиях спортивными играми. Профилактика травматизма. Практический материал: техника игры в нападении, техника игры в защите, элементы тактики игры.
3	Гимнастика	Теоретические сведения: оздоровительное, прикладное значение гимнастики. Личная гигиена и предупреждение травм на занятиях по гимнастике. Методические, физиологические основы составления и проведения комплексов УГГ, гимнастики в режиме дня, производственной гимнастики. Практический материал: строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения. Упражнения на низкой, высокой перекладине и на бревне.
4	Лыжный спорт	Теоретические сведения: оздоровительное, прикладное и оборонное значение лыжного спорта. Особенности личной гигиены при занятиях лыжным спортом.

Практический материал: техника лыжных ходов.		
Контрольный раздел		
1	Контроль качества усвоения учебного материала	Знания, умения и навыки студентов по физической культуре определяются оценками «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно». Текущий контроль на практических занятиях осуществляется в виде выполнения тестов по технике изучаемых упражнений и тестов для оценки физической подготовленности студентов. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

В соответствии с требованиями ФГОС ВО реализация компетентностного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (элективная дисциплина)» доля занятий, проводимых в интерактивной форме составляет не менее 20 % от общего числа аудиторных занятий:

Вид занятия	Тема занятия	Количество часов	Интерактивная форма	Формируемые компетенции (код)
Практическое	Основы методики проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ), самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий.	6	Дебаты	ОК-8
Практическое	Особенности регулирования физической нагрузки, индексы и формулы по оценке функционального состояния и работоспособности организма человека и методика самоконтроля..	6	Дебаты	ОК-8
Практическое	Особенности проведения самоконтроля при проведении самостоятельных оздоровительных занятий	6	Коллоквиум	ОК-8
Практическое	Методика проведения самостоятельных оздоровительных и	6	Коллоквиум	ОК-8

	учебно-тренировочных занятий.			
--	-------------------------------	--	--	--

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа обучающихся по очной форме обучения учебным планом не предусмотрена, по очно-заочной форме предусмотрена в объеме 328 часов.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Характеристика этапов формирования компетенций
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Этап (начальный)	<p>знать:</p> <p>- основные понятия теории физического воспитания, роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействия социально-культурному развитию общества, методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности, основы самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья</p> <p>уметь: находить эффективные методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности, выявлять позитивные и негативные стороны своей физической подготовки, правильно использовать методы физического воспитания как в теории, так и на практике</p> <p>владеть: средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
	2. Этап (продуктивно-деятельностный)	<p>знать:</p> <p>- основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни</p>

		<p>уметь: применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств</p> <p>владеть: - практическими навыками основ физической культуры</p>
	3. Этап (практико-ориентированный)	<p>знать: - об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте</p> <p>уметь: - применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p> <p>владеть: - практическими методами основ физической культуры.</p>

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

Показатели оценивания компетенций

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОК-8		Тестирование физических качеств и способностей	Обучаемый продемонстрировал: не уложился в три норматива из четырех возможных, учебные действия и умения не сформированы	Неудовлетворительно / Не зачтено/отсутствие сформированности компетенции
	1. Этап (начальный)	Тестирование физических качеств и способностей	Обучаемый продемонстрировал: знание основного программного материала, умение сформировано в не полном объеме и характеризуется самостоятельностью со стороны занимающегося, сдал половину из предложенных нормативов	Удовлетворительно / зачтено/низкий уровень освоения компетенции
	2. Этап (продуктивно-деятельностный)	Тестирование физических качеств и способностей	Обучаемый продемонстрировал: полное знание программного материала, умения сформированы в полном объеме, характеризуются	Хорошо / зачтено/повышенный уровень освоения компетенции

		осознанностью, но не отличаются обобщенностью и инициативностью, все нормативы сданы на оценку хорошо и удовлетворительно.	ии
3. Этап (практико-ориентированный)	Тестирование физических качеств и способностей	Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; умения сформированы в полном объеме и характеризуются высоким уровнем осознанности, освоенности, обобщенности, самостоятельности и инициативности со стороны обучающегося. все нормативы сданы на хорошо и отлично.	Отлично / зачтено/высокий уровень освоения компетенции

Показатели оценивания компетенций при устном ответе

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОК-8		Ответ на вопросы билета к зачету	Обучаемый продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендуемой учебной программой. Учебные действия и умения не сформированы	не зачтено отсутствие сформированности компетенции
	1. Этап (начальный)	Ответ на вопросы билета к зачету	Обучаемый продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение основной литературой, рекомендованной учебной программой. Учебные действия	зачтено/пороговый уровень освоения компетенции

			и умения сформированы в неполном объеме и характеризуются осознанностью, освоенностью, самостоятельностью со стороны обучающегося.	
	2. Этап (продуктивный)	Ответ на вопросы билета к зачету	Обучаемый продемонстрировал: полное знание программного материала, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей. Учебные действия и умения сформированы в полном объеме, характеризуются осознанностью, но не отличаются обобщенностью и инициативностью.	зачтено/продвинутый уровень освоения компетенции
	3. Этап (практико-ориентированный)	Ответ на вопросы билета к зачету	Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные, четко и логически стройно излагает свою позицию, умеет тесно увязывать теорию с практикой; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой. Учебные действия и умения сформированы в полном объеме и характеризуются высоким уровнем осознанности, освоенности, обобщенности, самостоятельности и инициативности со стороны обучающегося.	зачтено/высокий уровень освоения компетенции

7.3. 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

7.3.1. Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Типовые контрольные задания
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Этап (начальный)	Знать: Сведения о строении и функциях организма человека
		Уметь: Выполнять удары по теннисному мячу
		Владеть: Техникой ударов без вращения мяча «толчок»
	2. Этап (продуктивно-деятельностный)	Знать: Определенную технику, главными компонентами которой являются стойка и передвижения
		Уметь: Выполнять жонглирование теннисным мячом
		Владеть: Техникой атакующего удара
	3. Этап (практико-ориентированный)	Знать: Основные виды вращения мяча
		Уметь: Выполнять технику ударов отличающиеся по длине полета мяча
		Владеть: Навыками подачами мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»

Контрольные тесты для определения физической и функциональной подготовленности студентов

1. Тестирование скоростно-силовых качеств.

1.1. Прыжки в длину с места.

1.2. Бег 100 метров.

2. Тестирование общей выносливости.

2.1. Бег 2 км (девушки), 3 км (юноши).

2.2. Бег 30 минут (без перехода на ходьбу).

2.3. Лыжи 3 км (девушки), 5 км (юноши).

3. Тестирование силовой выносливости отдельных мышечных групп.

3.1. Подъем туловища из положения лежа (девушки), поднос ног к перекладине из положения виса (юноши).

3.2. Отжимание в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши).

3.3. Приседание на одной ноге (левой и правой поочередно), стоя на гимнастической скамейке с опорой одной рукой о гладкую стенку.

4. Тестирование работоспособности и реакции сердечно-сосудистой системы.

4.1. Гарвардский степ-тест (ЧСС в покое, ЧСС после нагрузки, ИГСТ).

5. Тестирование гибкости.

5.1. Наклон вперед, сидя на полу.

**Контрольные нормативы
для определения физической подготовленности студентов 1–3 курсов
девушки**

№	ТЕСТЫ	Семестры	БАЛЛЫ				
			5	4	3	2	1
1	8 циклов ИП-ОС: 1 - упор присев; 2 - упор лежа; 3 -упор присев; 4 - ОС	1	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5	16,5 17,0	17,0 17,5
		3,5,7	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5	16,5 17,0
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (скоростно-силовые качества)	1	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
		3,5,7	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
3	Наклон вперед (гибкость)	1,3,5,7	18	15	12	10	8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	1	12	10	8	6	4
		3,5,7	16	14	10	8	6
5	Приседание у опоры на правой и левой ноге (сила)	1	10 8	8 6	6 4	5 3	3 2
		3,5,7	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
6	ИП-ОС: 1-упор присев, 2-упор лежа, 3-упор присев, 4-ОС за 2 мин	1	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
		3,5,7	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20

юноши

№	ТЕСТЫ	Семестры	БАЛЛЫ				
			5	4	3	2	1
1	8 циклов; ИП-ОС; 1.упор присев; 2.упор лежа; 3упор присев; 4.ОС	1	14,0 14,5	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5
		3,5,7	13,5 14,0	14,0 14,5	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0
2	Подтягивание в висе на перекладине (сила)	1	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		3,5,7	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
3	Сгибание и разгибание рук в	1	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10

	упоре лежа (сила)	3,5,7	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
4	Наклон вперед (гибкость)	1,3,5,7	12	10	8	6	4
5	Поднимание ног из виса до касание перекладины	1	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		3,5,7	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
6	ИП-ОС; 1. упор присев; 2 упор лежа; 3 упор присев; 4.ОС (выносливость) за 2 мин.	1	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20
		3,5,7	50 45	45 40	40 35	35 30	30 25

девушки

№	тесты	семестры	баллы				
			5	4	3	2	1
1.	8 циклов ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 - ОС	4	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5	16,5 17,0	17,0 17,5
		6	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5	16,5 17,0
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (скоростно-силовые качества)	4	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
		6	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
3.	Наклон вперед (гибкость)	4, 6	18	15	12	10	8
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	4	12	10	8	6	4
		6	16	14	10	8	6
5.	Приседание у опоры на правой и левой ноге (сила)	4	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		6	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
6.	ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – ОС за 2 мин	4	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
		6	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20

юноши

№	тесты	семестры	баллы				
			5	4	3	2	1

1.	8 циклов ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – ОС	4	14,0 14,5	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5
		6	13,5 14,0	14,0 14,5	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0
2.	Подтягивание в висе на перекладине (сила)	4	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		6	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
3.	Наклон вперед (гибкость)	4, 6	12	10	8	6	4
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	4	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
		6	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
5.	Поднимание ног из виса до касания перекладины	4	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		6	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
6.	ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – ОС, за 2 мин	4	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20
		6	50 45	45 40	40 35	35 30	30 25

Примечание:

В числителе – основная, в знаменателе – специальная медицинская группа, здесь и далее.

Тесты на замену. Комплекс упражнений на координацию:

3 балла – выполнение стандартного комплекса;

4 балла – выполнение собственного комплекса на 24 счета;

5 баллов – выполнение собственного комплекса на 28 и более счет.

Тест 2. на мышцы спины (удерживание)

Основная группа	3,00	2,40	2,00	1,40	1,20
Специальная медицинская группа	2,30	2,10	1,50	1,30	1,10

**Контрольные нормативы по физическому воспитанию
девушки**

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Лыжные гонки 3 км (без учета времени)	Мин, сек	17,30	18,15	19,00	20,00	21,00
2.	Бег 100 м	Сек	16,50 17,00	17,00 17,50	17,50 18,00	18,00 18,50	18,50 19,00
3.	Бег 2000 м (3000 м) без учета времени	Мин, сек	10,30 11,00	11,00 11,30	11,30 12,00	12,00 12,30	12,30 13,00
4.	Сгибание и разгибание рук в	Кол-во раз	14 14	12 12	10 10	8 8	6 6

	упоре лежа						
5.	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	Кол-во раз	15 12	12 10	10 8	8 6	6 4
6.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	См	175 (20) 165 (15)	165 (18) 155 (12)	155 (15) 145 (10)	145 (12) 135 (8)	135 (10) 125 (6)
7.	Поднимание туловища из положения лежа	Кол-во раз	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15

Контрольные нормативы по физическому воспитанию семестрах

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м	Сек	16,30 16,80	16,60 17,30	17,30 17,80	17,60 18,30	18,30 18,80
2.	Бег 2000 м (3000 м) без учета времени	Мин, сек	10,15 10,45	10,45 11,15	11,15 11,45	11,45 12,15	12,15 12,45
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	16 16	14 14	12 12	10 10	8 8
4.	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	Кол-во раз	18 15	15 12	12 10	10 8	8 6
5.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	См	175 (20) 165 (15)	165 (18) 155 (12)	155 (15) 145 (10)	145 (12) 135 (8)	135 (10) 125 (6)
6.	Поднимание туловища из положения лежа	Кол-во раз	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20

Контрольные нормативы по физическому воспитанию юноши

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Лыжные гонки 5 км (без учета времени)	Мин, сек	24,30	25,15	26,00	27,00	28,00
2.	Бег 100 м	Сек	13,80 14,30	14,00 14,50	14,20 14,70	14,50 15,00	14,80 15,30
3.	Бег 3000 м (5000 м) без учета времени	Мин, сек	12,20 13,00	12,40 13,20	13,00 13,40	13,30 14,00	14,00 14,40
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
5.	Подтягивание в висе на перекладине	Кол-во раз	10 8	8 6	6 4	4 2	2 1
6.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	См	230 (12) 215 (10)	220 (10) 205 (8)	210 (18) 195 (6)	200 (6) 185 (4)	190 (4) 175 (2)
7.	Поднимание ног в висе на перекладине	Кол-во раз	10 8	8 6	6 4	4 2	2 1

Контрольные нормативы по физическому воспитанию в семестрах

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м	Мин, сек	13,60 14,10	13,80 14,30	14,00 14,50	14,30 14,80	14,60 15,10
2.	Бег 3000 м (5000 м) без учета времени	Кол-во раз	12,00 12,40	12,20 13,00	12,40 13,20	13,10 13,40	13,40 14,20
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
4.	Подтягивание в висе на перекладине	См	12 10	10 8	8 6	6 4	4 2
5.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	Кол-во раз	230 (12) 215 (10)	220 (10) 205 (8)	210 (8) 195 (6)	200 (6) 185 (4)	190 (4) 175 (2)
6.	Поднимание ног в висе на перекладине	Кол-во раз	12 10	10 8	8 6	6 4	4 2

7.3.2. Типовые вопросы к зачету и экзамену по дисциплине, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Перечень типовых вопросов к зачету, характеризующих этапы формирования компетенций
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Этап (начальный)	С 1 по 50
	2. Этап (продуктивно-деятельностный)	С 1 по 50
	3. Этап (практико-ориентированный)	С 1 по 50

Типовые вопросы к зачету по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (элективная дисциплина)», используемые в ходе промежуточной аттестации

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Социальные функции и современное состояние физической культуры и спорта.
3. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
4. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
5. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

7. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм и жизнедеятельность человека.

8. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

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

10. Понятие «здоровья», его содержание и критерии.

11. Влияние условий окружающей среды на здоровье.

12. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика.

13. Способы регуляции образа жизни.

14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.

15. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

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

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

18. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.

19. Цели и задачи общей физической подготовки (ОФП).

20. Цели и задачи специальной физической подготовки (СФП).

21. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

22. Цели и задачи спортивной подготовки.

23. Формы занятий физическими упражнениями.

24. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

25. Формы и содержание самостоятельных занятий.

26. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

27. Возрастные особенности содержания занятий.

28. Гигиена самостоятельных занятий. Элементы закаливания.

29. Профилактика травматизма.

30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

31. Массовый спорт, его цели и задачи.

32. Спорт высших достижений.

33. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

34. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

35. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.

38. Текущее и оперативное планирование подготовки.

39. Виды и методы контроля над эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).

40. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.

41. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
42. Педагогический контроль, его содержание и виды.
43. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
44. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
45. Дневник самоконтроля.
46. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
47. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
48. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
49. Методика подбора средств ППФП студентов.
50. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

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

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций при проведении текущего контроля успеваемости

Этапы	Процедура проведения	Шкала оценивания и критерии оценки по содержанию и качеству	Оценка знаний, умений, навыков / Методические материалы
Решение контрольных заданий			
Этап 1 (этап начальный)	Решение контрольных задач осуществляется с целью проверки уровня навыков (владений) обучающегося разрабатывать и оформлять проекты документов; правильно и полно отражать результаты профессиональной деятельности	«Отлично» - обучающийся ясно изложил условие задачи, решение обосновал «Хорошо» - обучающийся ясно изложил условие задачи, но в обосновании решения имеются сомнения;	Знать. Приобретение обучающимися предметных знаний и умений, необходимых для выполнения конкретных профессиональных действий и задач
Этап 2 (этап продуктивно-деятельностный)	Обучающемуся объявляется условие задачи, решение которой он излагает устно. Предлагается алгоритм решения	«Удовлетворительно» - обучающийся изложил решение задачи, но обосновал его формулировками обыденного мышления; «Неудовлетворительно»	Уметь. Способность и готовность применять предметные знания и умения в практическом плане, использовать

<p>Этап 3 (этап практико-ориентированный)</p>	<p>задачи. Может осуществляться как в устной, так и в письменной форме. При обработке результатов оценочной процедуры используются оценочные графы в журнале преподавателя</p>	<p>» - обучающийся не уяснил условие задачи, решение не обосновал либо не сдал работу на проверку (в случае проведения решения задач в письменной форме).</p>	<p>имеющиеся знания и умения для решения стандартных профессиональных задач и практических заданий</p> <p>Владеть. Актуализация компетенции в новых и нестандартных ситуациях, оценка эффективности и качества имеющихся знаний, умений и навыков и выбор наиболее эффективных, формирование мотивации к саморазвитию и самообразованию</p>
<p>Решение заданий в тестовой форме</p>			
<p>Этап 1 (этап начальный)</p> <p>Этап 2 (этап продуктивно-деятельностный)</p> <p>Этап 3 (этап практико-ориентированный)</p>	<p>Проводится два раза в течение изучения дисциплины (раз в семестр), с использованием бумажных носителей или электронных. Не менее, чем за 1 неделю до тестирования, преподаватель должен определить обучающимся исходные данные для подготовки к тестированию: назвать разделы (темы, вопросы), по которым будут задания в тестовой форме, нормативные правовые акты и теоретические источники (с точным указанием разделов, тем, статей) для подготовки. Каждому</p>	<p>«Отлично», - 91-100% правильных ответов «Хорошо» - 81-90% правильных ответов, «Удовлетворительно» - 71-80% правильных ответов, «Неудовлетворительно» - 70% заданий и менее, либо обучающийся работы не выполнил (не явился на тестирование), либо не сдал на проверку на бумажном носителе.</p>	<p>Знать. Приобретение обучающимися предметных знаний и умений, необходимых для выполнения конкретных профессиональных действий и задач</p> <p>Уметь. Способность и готовность применять предметные знания и умения в практическом плане, использовать имеющиеся знания и умения для решения стандартных профессиональных задач и практических заданий</p>

ный)	<p>обучающемуся отводится на тестирование 40 минут, по 2 минуты на каждое задание. Для каждого обучающегося 20 заданий определяются преподавателем путем случайной выборки из базы тестовых заданий. В случае проведения компьютерного тестирования оценка результатов тестирования производится компьютерной программой, результат выдается немедленно по окончании теста. До окончания теста обучающийся может еще раз просмотреть все свои ответы на задания и при необходимости внести коррективы. В случае проведения тестирования на бумажном носителе оценка результатов тестирования проводится преподавателем и объявляется им не позднее чем через неделю после проведения тестирования.</p>		<p>Владеть. Актуализация компетенции в новых и нестандартных ситуациях, оценка эффективности и качества имеющихся знаний, умений и навыков и выбор наиболее эффективных, формирование мотивации к саморазвитию и самообразованию</p>
Выполнение реферата			
<p>Этап 1 (этап начальный)</p> <p>Этап 2</p>	<p>Применяться для оценки знаний, умений и навыков по дисциплине. Реферат представляет собой обобщенное изложение идей, концепций, точек зрения, выявленных и изученных автором в ходе самостоятельного анализа рекомендованных и</p>	<p>«Отлично» - в введения четко сформулирован тезис, соответствующий теме реферат, выполнена задача заинтересовать читателя; в основной части логично, связно и полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит</p>	<p>Знать: Обучающийся знает теоретический материал, относящийся к данной компетенции (в том числе знает правила, последовательность, алгоритм выполнения действий, умений). Может его воспроизвести (с</p>

<p>(Этап продуктивно-деятельностный)</p> <p>Этап 3 (этап практико-ориентированный)</p>	<p>дополнительных научных источников, законодательных и иных нормативных правовых актов о предмете исследования, а также предложение на этой основе собственных (оригинальных) суждений, выводов и рекомендаций. В реферате раскрывается содержание основных концепций, наиболее распространенных позиций ученых, а также высказать свое аргументированное мнение по важнейшим проблемам данной темы. Реферат должен носить творческий, поисковый характер, содержать элементы научного исследования.</p>	<p>выводы, логично вытекающие из содержания основной части; для выражения своих мыслей не пользуется упрощенно-примитивным языком; демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. «Хорошо»- в введении четко сформулирован тезис, соответствующий теме реферат, в известной мере выполнена задача заинтересовать читателя; в основной части логично, связно, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; для выражения своих мыслей не пользуется упрощенно-примитивным языком «Удовлетворительно» - в введении тезис сформулирован нечетко или не вполне соответствует' теме реферат; в основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично (убедительно) и последовательно; в заключении выводы не полностью соответствуют содержанию основной части; язык работы в целом не соответствует уровню курса «Неудовлетворительно»- в введении тезис</p>	<p>разной степенью точности), ответить на уточняющие вопросы. Уметь: Свободно применяет умение (выполняет действие) на практике, в различных ситуациях. Свободно комментирует выполняемые действия (умения), отвечает на вопросы преподавателя.</p> <p>Владеть: Обучающийся демонстрирует владение знаниями и умениями, как готовность самостоятельного применения их, продемонстрировать, осуществлять деятельность в различных ситуациях, относящихся к данной компетенции. Обучающийся способен отбирать и интегрировать имеющиеся знания и умения исходя из поставленной цели, проводить самоанализ и самооценку</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		отсутствует или не соответствует теме реферат; в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы; выводы не вытекают из основной части; отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение; язык работы можно оценить как «примитивный»	
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций при проведении промежуточного контроля

Этапы	Процедура проведения	Шкала оценивания и критерии оценки по содержанию и качеству	Оценка знаний, умений, навыков / Методические материалы
Зачет			
Этап 1 (этап начальный)	Промежуточной аттестацией студентов по очной форме обучения в пятом семестре и по заочной форме в восьмом семестре является зачет, проводимый в устной форме	По результатам промежуточной аттестации в форме зачета обучающийся получает зачет Не зачтено - Обучающийся демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков по этапам сформированности компетенций, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.	Знать. Приобретение обучающимися предметных знаний и умений, необходимых для выполнения конкретных профессиональных действий и задач
Этап 2 (этап продуктивно-деятельностный)	При прохождении промежуточной аттестации в форме зачета обучающийся отвечает на вопросы билета к зачету. Каждому обучающемуся на подготовку к ответу на вопрос билета дается не менее 30 минут. Не менее чем за	Зачтено - Обучающийся демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков, приведенным в таблицах показателей, оперирует	Уметь. Способность и готовность применять предметные знания и умения в практическом плане, использовать имеющиеся знания и умения для решения стандартных профессиональных задач и практических заданий
Этап 3 (этап практико-ориентирован)			

ный)	неделю до зачета преподаватель должен определить обучающемуся вопросы для подготовки к зачету, нормативно-правовые акты, теоретические источники для подготовки.	приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.	Владеть. Актуализация компетенции в новых и нестандартных ситуациях, оценка эффективности и качества имеющихся знаний, умений и навыков и выбор наиболее эффективных, формирование мотивации к саморазвитию и самообразованию
------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Устный зачет — форма промежуточной аттестации, на котором обучающиеся отвечают на вопросы билета устно. При проведении устного экзамена/зачета билет выбирает сам экзаменуемый в случайном порядке. Время подготовки ответа при сдаче экзамена в устной форме должно составлять не менее 40 минут, а при сдаче зачета время подготовки составляет не менее 30 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут. Экзаменатор задает обучающемуся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра, а также, дает контрольное задание в виде задачи, где обучающийся должен продемонстрировать свои умения, способности, применение полученных знаний.

Промежуточная аттестация обучающихся в форме **зачёта** проводится по результатам выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных учебным планом по данной дисциплине, при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине проводится преподавателем, ведущим занятия по дисциплине методом экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

К промежуточной аттестации допускаются только обучающиеся, выполнившие все виды учебной работы, предусмотренные рабочей программой по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (элективная дисциплина)» (решили практические задания, выполнили тестирование и т.д.).

Методические материалы для преподавателей по применению критериев оценивания ответа при проведении собеседования

Взаимодействие обучающегося и преподавателя реализуется с соблюдением взаимного уважения.

Основными принципами процедуры оценивания ответа обучающегося являются: профессионализм, предметность, независимость, объективность,

непредвзятость, беспристрастность, доброжелательность.

Зачет выставляется на основе оценки соответствия ответа установленным критериям. При этом во внимание обязательно принимаются как положительные стороны ответа, так и имеющиеся недочёты (ошибки или неточности).

При оценивании ответов преподавателю следует руководствоваться системой критериев:

1. Содержательное соответствие – соответствие содержания ответа поставленным вопросам.

2. При оценивании ответа учитываются ссылки на научные монографии, учебники и учебные пособия, в том числе опубликованные на иностранных языках, периодические научные издания; упоминание в ответе последних достижений, представленных в современных научных юридических изданиях.

3. Методологическая обоснованность – построение ответа в соответствии с уровнями методологии научного знания (философской, общенаучной, конкретно-научной, методик и техник исследования), умение представить зарубежные научные подходы, теории и результаты исследований в критическом сравнении с достижениями отечественных юридических школ, подходов.

4. Научный анализ – критический научный анализ излагаемых концепций, аргументированный результатами конкретных эмпирических исследований.

5. Научный синтез – рассмотрение теоретических подходов, отдельных концепций и исследований в контексте научного знания в целом, демонстрация понимания связи между отдельными элементами целостного научного знания, обобщение и систематизация научной информации при решении проблемы.

6. Научное творчество – способность предложить несколько обоснованных вариантов решения практических задач, опираясь на действующие законы и иные нормативно-правые акты; правоприменительную практику и научную доктрину; способность преодоления пробелов в законодательстве; способность применять теоретические и практические положения при анализе и разрешении юридических коллизий; демонстрация творческих научных способностей при изложении собственных научных идей и взглядов; четкая аргументированность собственных выводов при решении профессиональных юридических задач и проблем.

7. Научная этика – уважительное отношение к различным правовым позициям, авторам разных теоретических концепций, результатам их деятельности, избегание дискриминационных оценок и высказываний в адрес ученых и результатов их научной деятельности.

8. Системность – четкое выделение понятий, существенных элементов теорий или концепций, их характеристика, описание связей между ними, между различными отраслями права, представление материала как цельной системы знаний.

9. Логичность – последовательное, непротиворечивое, четко структурированное изложение материала с выделением основополагающих и второстепенных положений; ясность изложения материала.

10. Понятийно-терминологическая обоснованность – использование при изложении материала профессиональных юридических терминов и понятий, раскрытие их полного содержания, соответствующего современному их толкованию, избегание подмены профессиональных понятий житейскими.

11. Профессиональная коммуникативность – способность демонстрировать профессиональное владение приемами вербального и невербального общения, управление собственными эмоциями, проявление индивидуальной и профессиональной культуры.

При оценивании ответов обучающихся важно выделять достоинства ответов при их наличии, их соответствие указанным критериям, а также следующие типы несоответствий в виде неточностей или ошибок (при их наличии):

Неточность:

- При изложении теоретического материала - незначительная погрешность, не искажающая смысла излагаемого материала, отсутствие в ответе ссылок на нормативно-правовую базу, регулирующие те или иные правоотношения.

- При использовании терминологии – неполное представление о содержании понятий, периодическое использование житейских понятий вместо юридической терминологии при правильном изложении теоретического материала и практики правоприменения (эмпирический материал).

- При изложении собственной правовой позиции - слабая аргументированность своей позиции, недостаточное подтверждение собственной позиции нормативно-правовым актам и практики правоприменения.

Ошибка:

- При изложении теоретического материала - грубые искажения смысла излагаемого материала, применение нормативно-правового акта утратившего силу; неправильное толкование содержания излагаемого юридического понятия; отсутствие в тексте или устном ответе описаний одного или более из основных теоретических подходов или ключевых компонентов излагаемой теории.

- При использовании терминологии - неумение оперировать категориальным аппаратом, незнание основных юридических терминов и понятий; использование в ответе терминов и понятий, содержание которых не соответствует их законодательному толкованию;

- При изложении собственной правовой позиции - отсутствие аргументации своей точки зрения, неспособность обосновать новизну, теоретическую или практическую значимость своих представлений, слабость методологических обоснований, неспособность соотнесения собственных теоретических представлений с существующими теориями, концепциями, законами и закономерностями, игнорирование уже выявленных

закономерностей.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

А) Основная:

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>

2. Письменный, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменный, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>

4. Физическая культура [Текст] : учебник для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2020. - 425 с.

Б) Дополнительная:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532213>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

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

2. Спортивная жизнь России // Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. – Режим доступа: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libhttp://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm.

3. Культура здоровой жизни // журнал. – Режим доступа: <http://kzg.narod.ru/http://kzg.narod.ru/>.

4. Если хочешь быть здоров : сборник научных статей. – Режим доступа: <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>.

5. Физическая культура студента : электронный учебник. – Режим доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/.

6. ГАРАНТ [Электронный ресурс] : информационно-правовой портал. – Режим доступа : <http://www.garant.ru>

7. СПС «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс] : информационно-правовой портал. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

8. Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://sudrf.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания для занятий семинарского типа.

Практические занятия позволяют развивать у студентов творческое теоретическое мышление, умение самостоятельно изучать литературу, анализировать практику; учат четко формулировать мысль, вести дискуссию, то есть имеют исключительно важное значение в развитии самостоятельного мышления.

Подготовка к практическому занятию включает два этапа. На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает: уяснение задания на самостоятельную работу; подбор основной и дополнительной литературы; составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки. Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку к занятию, которая начинается с изучения основной и дополнительной литературы. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. Далее следует подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на практическое занятие или по теме, вынесенной на дискуссию (круглый стол), продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой темы с реальной жизнью.

Готовясь к докладу или выступлению в рамках интерактивной формы (дискуссия, круглый стол), при необходимости следует обратиться за помощью к преподавателю.

Методические указания к самостоятельной работе.

Самостоятельная работа во время основных аудиторных занятий:

- подбор инвентаря для основной части занятия
- выполнение заданий самостоятельно, самоанализ выполненных заданий.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время (для лиц специальной медицинской группы):

- написание рефератов, представляющих собой самостоятельное изучение и краткое изложение содержания учебной и дополнительной литературы по определенной преподавателем или выбранной студентом теме относящемуся к данному разделу;

- занятия в спортивных секциях;

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;

- гигиенические мероприятия, укрепляющие здоровье, предупреждающие заболевания;

- подготовка и участие в спортивных соревнованиях и праздниках филиала; - участие в городских, областных и др. соревнованиях;

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основным принципом при определении содержания работы в разных учебных отделениях является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу. Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется для каждого учебного отделения с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности студентов. Программный материал на учебный год распределяется с учетом климатических условий и наличия учебно-спортивной базы.

Для проведения практических занятий на каждом курсе на основании данных медицинского осмотра, уровня физической и спортивно-технической подготовленности создаются учебные отделения, по группам здоровья:

- Отделение ОФП;

- специальное медицинское отделение.

Первый критерий распределения студентов по учебным отделениям – результаты их медицинского обследования, которое проводится на каждом курсе в начале учебного года. После обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп: основную, подготовительную, специальную или даёт освобождение от практических занятий.

Каждое отделение имеет особенности комплектования и специфические задачи. Основой для решения этих задач служит система организационных форм и методов обучения, которая объединяет традиционные методические принципы и приемы физической подготовки с новейшими методами организации передачи и усвоения материала, предусматривает четкую регламентацию соотношения объема и интенсивности физической нагрузки, последовательности обучения, чередования различных видов и форм учебной работы.

Отделение общей физической подготовки

В основное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп, не имеющие отклонений в состоянии здоровья. Распределение по группам этого отделения проводится с учетом пола и уровня физической подготовленности.

Учебный процесс направлен на разностороннюю физическую подготовку в объеме требований программы и на развитие у студентов интереса к занятиям спортом. В методике проведения занятий в этих группах очень важен учет

принципа постепенности в повышении требований к овладению двигательными навыками и умениями, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок.

В целях повышения качества и эффективности учебно-воспитательного процесса этого отделения можно рекомендовать проведение систематических комплексных занятий, т.е. занятий, содержащих комплекс физических упражнений различных видов спорта, предусмотренных программой по физическому воспитанию.

Объем физических упражнений, направленных на повышение общей физической подготовленности, в первый год обучения должен составлять примерно 60–70% всего содержания занятий. Но структура и характер этих упражнений должны быть максимально приближены к специфическим навыкам избранного вида спорта. В дальнейшем должны преобладать специальные подготовительные упражнения и упражнения избранного вида спорта.

Конкретный выбор средств и методов физического воспитания, объем физических нагрузок определяются задачами каждого занятия, имеющимися условиями, состоянием физической подготовленности и здоровья студентов.

Специальное медицинское отделение

Занятия по физическому воспитанию студентов специального медицинского отделения проводятся на протяжении двух лет обучения с целью улучшения здоровья студента и переводение его в основную группу занимающихся в отделение общей физической подготовки.

В специальное медицинское отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу, имеющие отклонения в состоянии здоровья или слабое физическое развитие

Студенты специального учебного отделения принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях по плану вуза в качестве судей по спорту, инструкторов-общественников.

В отдельных случаях при выраженных нарушениях опорно-двигательного аппарата и значительных нарушениях здоровья, препятствующих групповым занятиям в условиях учебного заведения, студенты направляются для обязательных занятий лечебной физической культурой в лечебно-профилактические учреждения.

Перевод из специальной медицинской группы в подготовительную группу проводится после дополнительного медицинского обследования.

Студенты специального учебного отделения, выполнившие учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физическому воспитанию. Условием допуска сдачи контрольных упражнений является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Физические упражнения во внеурочное время выполняются в соответствии с режимом дня, включают в себя: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные минутки и паузы, домашние задания, специальные

комплексы упражнений по профилю заболевания. Они способствуют сознательному отношению к занятиям физической культурой и лечебной физической культурой.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются.

Студенты специального медицинского отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они представляют рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Практические занятия в специальном учебном отделении решают общеобразовательные задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств, с учетом противопоказаний.

Наличие отклонений в состоянии здоровья, слабого физического развития и подготовленности выделяет ряд реабилитационных задач:

- ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний,
- развитие компенсаторных функций,
- устранение функциональных отклонений,
- воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями.

В специальном медицинском отделении очень важна методическая подготовка студентов. Это вид подготовки предусматривает:

- особенности составления и проведения комплексов утренней гигиенической и индивидуальной гимнастики (с учетом развития физических и профессионально необходимых качеств и способностей, профиля заболевания) в период учебы, практики и работы;
- особенности подбора физических упражнений, проведения разминки, способствующих развитию профессионально-прикладных физических качеств, в том числе комплексов с учетом профиля заболевания;
- знакомство с приемами массажа и самомассажа и особенностями их применения;
- знакомство с методами аутогенной тренировки.

Для оценки успеваемости студентов специального учебного отделения используются функциональные пробы, контрольные упражнения и тесты, а не нормативы, отражающие развитие физических качеств.

Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия.

Контрольные упражнения и тесты проводятся два раза в год – в сентябре (начало учебных занятий) и в конце учебного года – для оценки физического развития, физического состояния, общей физической подготовленности студентов.

Основным критерием оценки успеваемости студентов специального учебного отделения является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений и тестов по сравнению с исходными данными индивидуально

каждого студента, а не обязательное выполнение численно-нормативного объема упражнений.

Обучающиеся, освобождённые от практических занятий

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают теоретический раздел, который проводится в форме лекций, бесед преподавателя со студентами, а также самостоятельного изучения специальной литературы. В конце семестра они сдают преподавателю зачет по теоретическому и методическому разделам программы, выполняют письменную контрольную работу по заданию преподавателя

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде Чебоксарского института (филиала) Московского политехнического университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), как на территории филиала, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда – совокупность информационных и телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, обеспечивающих освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда обеспечивает:

а) доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), практик;

б) формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы;

в) фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;

г) проведение учебных занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

д) взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети «Интернет».

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Основными составляющими ЭИОС филиала являются:

а) сайт института в сети Интернет, расположенный по адресу www.polytech21.ru, <https://chebpolytech.ru/> который обеспечивает:

- доступ обучающихся к учебным планам, рабочим программам дисциплин, практик, к изданиям электронных библиотечных систем, электронным информационным и образовательным ресурсам, указанных в рабочих программах (разделы сайта «Сведения об образовательной организации»);

- информирование обучающихся обо всех изменениях учебного процесса (новостная лента сайта, лента анонсов);

- взаимодействие между участниками образовательного процесса (подразделы сайта «Задать вопрос директору»);

б) официальные электронные адреса подразделений и сотрудников института с Яндекс-доменом @polytech21.ru (список контактных данных подразделений Филиала размещен на официальном сайте Филиала в разделе «Контакты», списки контактных официальных электронных данных преподавателей размещены в подразделах «Кафедры») обеспечивают взаимодействие между участниками образовательного процесса;

в) личный кабинет обучающегося (портфолио) (вход в личный кабинет размещен на официальном сайте Филиала в разделе «Студенту» подразделе «Электронная информационно-образовательная среда») включает в себя портфолио студента, электронные ведомости, рейтинг студентов и обеспечивает:

- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательных программ обучающимися,

- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе с сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы,

г) электронные библиотеки, включающие электронные каталоги, полнотекстовые документы и обеспечивающие доступ к учебно-методическим материалам, выпускным квалификационным работам и т.д.:

Чебоксарского института (филиала) - «ИРБИС»

д) электронно-библиотечные системы (ЭБС), включающие электронный каталог и полнотекстовые документы:

- «ЛАНЬ» - www.e.lanbook.com

- Образовательная платформа Юрайт - <https://urait.ru>

е) платформа цифрового образования Политеха - <https://lms.mospolytech.ru/>

- ж) система «Антиплагиат» - <https://www.antiplagiat.ru/>

з) система электронного документооборота DIRECTUM Standard — обеспечивает документооборот между Филиалом и Университетом;

и) система «1С Управление ВУЗом Электронный деканат» (Московский политехнический университет) обеспечивает фиксацию хода образовательного

процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательных программ обучающимися;

к) система «POLYTECH systems» обеспечивает информационное, документальное автоматизированное сопровождение образовательного процесса;

л) система «Абитуриент» обеспечивает документальное автоматизированное сопровождение работы приемной комиссии.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

<p>№ 112 Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных программой бакалавриата/специалитета/магистратуры, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) Спортивный зал</p>	<p>Kaspersky Endpoint Security Стандартный Educational Renewal 2 года. Band S: 150-249</p>	<p>Номер лицензии 2B1E-211224-064549-2-19382 Сублицензионный договор №821_832.223.3К/21 от 24.12.2021 до 31.12.2023</p>
	<p>Windows 7 OLPNLAcdmс</p>	<p>договор №Д03 от 30.05.2012) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия)</p>
	<p>GoogleChrome</p>	<p>Свободное распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)</p>
	<p>AIMP</p>	<p>отечественное свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)</p>
<p>№ 206 Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных программой бакалавриата/специалитета/магистратуры, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) Кабинет социально-гуманитарных дисциплин</p>	<p>Kaspersky Endpoint Security Стандартный Educational Renewal 2 года. Band S: 150-249</p>	<p>Номер лицензии 2B1E-211224-064549-2-19382 Сублицензионный договор №821_832.223.3К/21 от 24.12.2021 до 31.12.2023</p>
	<p>Windows 7 OLPNLAcdmс</p>	<p>договор №Д03 от 30.05.2012) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия)</p>
	<p>AdobeReader</p>	<p>свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)</p>
	<p>Гарант</p>	<p>Договор № 735_480.2233К/20 от 15.12.2020</p>
	<p>Yandex браузер</p>	<p>свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)</p>
	<p>Microsoft Office Standard 2007(Microsoft DreamSpark Premium Electronic Software Delivery Academic(Microsoft Open License</p>	<p>номер лицензии-42661846 от 30.08.2007) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия)</p>
<p>Zoom</p>	<p>свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)</p>	

№ 103а Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Kaspersky Endpoint Security Стандартный Educational Renewal 2 года. Band S: 150-249	Номер лицензии 2B1E-211224-064549-2-19382 Сублицензионный договор №821_832.223.3К/21 от 24.12.2021 до 31.12.2023
	MS Windows 10 Pro	договор № 392_469.223.3К/19 от 17.12.19 (бессрочная лицензия)
	AdobeReader	свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
	Гарант	Договор № 735_480.223.3К/20
	Yandex браузер	свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
	Microsoft Office Standard 2007(Microsoft DreamSpark Premium Electronic Software Delivery Academic(Microsoft Open License	номер лицензии-42661846 от 30.08.2007) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия)
	AIMP	отечественное свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
Учебная аудитория для проведения учебных занятий всех видов, предусмотренных программой бакалавриата/ специалитета/ магистратуры, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) Кабинет социально-гуманитарных дисциплин № 206 (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54)	<u>Оборудование:</u> комплект мебели для учебного процесса; доска учебная <u>Технические средства обучения:</u> компьютерная техника; мультимедийное оборудование (проектор)	
Учебная аудитория для проведения учебных занятий всех видов, предусмотренных программой бакалавриата/ специалитета/ магистратуры, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) Спортивный зал № 112 (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54) - Спортивный зал	<u>Оборудование:</u> спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта; спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта); контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и инвентарь; судейское оборудование и инвентарь; средства защиты и разделения спортивных залов и сооружений. <u>Технические средства обучения:</u> компьютерная техника; музыкальный центр; колонки	
Помещение для самостоятельной работы обучающихся № 103а (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54) -	<u>Оборудование:</u> комплект мебели для учебного процесса; <u>Технические средства обучения:</u> компьютерная техника	

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (согласно РП)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Основы методики проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ), самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий.	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат, дебаты
2.	Легкая атлетика	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат,
3.	Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат,
4.	Гимнастика	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат,
5.	Лыжный спорт	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат
6.	Особенности регулирования физической нагрузки, индексы и формулы по оценке функционального состояния и работоспособности организма человека и методика самоконтроля..	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат, дебаты
7.	Легкая атлетика	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат,
8.	Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат,
9.	Гимнастика	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат
10.	Лыжный спорт	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат
11.	Особенности проведения самоконтроля при проведении самостоятельных оздоровительных занятий	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат, коллоквиум
12.	Легкая атлетика	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат,
13.	Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат,
14.	Гимнастика	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат,
15.	Лыжный спорт	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат,
16.	Методика проведения самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий.	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат, коллоквиум
17.	Легкая атлетика	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат,
18.	Спортивные игры: - волейбол;	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат

	- баскетбол.		
19.	Гимнастика	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат,
20.	Легкая атлетика	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат,
21.	Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат,
22.	Гимнастика	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат
23.	Лыжный спорт	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат
24.	Легкая атлетика	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат,
25.	Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат,
26.	Гимнастика	ОК-8	выполнение заданий, тест, реферат,
27.	Лыжный спорт	ОК-8	

2. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИИ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ С ОПИСАНИЕМ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Перечень планируемых результатов обучения	Технология формирования компетенции	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОК-8			самостоятельная работа, практические занятия	Ответ на вопросы билета к зачету	Обучаемый продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендуемой учебной программой. Учебные действия и умения не сформированы	Не зачтено/отсутствие сформированности компетенции
	1. Этап (начальный)	<p>знать: - основные понятия теории физического воспитания, роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействия социально-культурному развитию общества, методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности, основы самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья</p> <p>уметь: находить эффективные методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и</p>	самостоятельная работа, практические занятия	Ответ на вопросы билета к зачету	Обучаемый продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение основной литературой, рекомендованной учебной программой. Учебные действия и умения сформированы в неполном объеме и характеризуются осознанностью, освоенностью, самостоятельностью со стороны обучающегося.	зачтено/пороговый уровень освоения компетенции

	<p>профессиональной деятельности, выявлять позитивные и негативные стороны своей физической подготовки, правильно использовать методы физического воспитания как в теории, так и на практике</p> <p>владеть: средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>				
2. Этап (продуктивно-деятельностный)	<p>знать: - основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни</p> <p>уметь: применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств</p> <p>владеть:</p>	самостоятельная работа, практические занятия	Ответ на вопросы билета к зачету	Обучаемый продемонстрировал: полное знание программного материала, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей. Учебные действия и умения сформированы в полном объеме, характеризуются осознанностью, но не отличаются обобщенностью и инициативностью.	зачтено/продвинутый уровень освоения компетенции

		- практическими навыками основ физической культуры				
	3. Этап (практико-ориентированн ый)	знать: - об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте	самостоятельная работа, практические занятия	Ответ на вопросы билета к зачету	Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные, четко и логически стройно излагает свою позицию, умеет тесно увязывать теорию с практикой; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой. Учебные действия и умения сформированы в полном объеме и характеризуются высоким уровнем осознанности, освоенности, обобщенности, самостоятельности и инициативности со стороны обучающегося.	зачтено/высокий уровень освоения компетенции
уметь: - применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.						
владеть: - практическими методами основ физической культуры.						

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

3.1. Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Показатели оценивания компетенций

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОК-8		Тестирование физических качеств и способностей	Обучаемый продемонстрировал: не уложился в три норматива из четырех возможных, учебные действия и умения не сформированы	Неудовлетворительно / Не зачтено/отсутствие сформированности компетенции
	1. Этап (начальный)	Тестирование физических качеств и способностей	Обучаемый продемонстрировал: знание основного программного материала, умение сформировано в не полном объеме и характеризуется самостоятельностью со стороны занимающегося, сдал половину из предложенных нормативов	Удовлетворительно / зачтено/низкий уровень освоения компетенции
	2. Этап (продуктивно-деятельностный)	Тестирование физических качеств и способностей	Обучаемый продемонстрировал: полное знание программного материала, умения сформированы в полном объеме, характеризуются осознанностью, но не отличаются обобщенностью и инициативностью, все нормативы сданы на оценку хорошо и удовлетворительно.	Хорошо / зачтено/повышенный уровень освоения компетенции
	3. Этап (практико-ориентированный)	Тестирование физических качеств и способностей	Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; умения сформированы в	Отлично / зачтено/высокий уровень освоения компетенции

			полном объеме и характеризуются высоким уровнем осознанности, освоенности, обобщенности, самостоятельности и инициативности со стороны обучающегося. все нормативы сданы на хорошо и отлично.	ии
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Показатели оценивания компетенций при устном ответе

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОК-8		Ответ на вопросы билета к зачету	Обучаемый продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендуемой учебной программой. Учебные действия и умения не сформированы	не зачтено отсутствие сформированности компетенции
	1. Этап (начальный)	Ответ на вопросы билета к зачету	Обучаемый продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение основной литературой, рекомендованной учебной программой. Учебные действия и умения сформированы в неполном объеме и характеризуются осознанностью, освоенностью, самостоятельностью со стороны обучающегося.	зачтено/пороговый уровень освоения компетенции
	2. Этап (продуктивный)	Ответ на вопросы билета к зачету	Обучаемый продемонстрировал: полное	зачтено/продвинутый

	о- деятельност ный)		знание программного материала, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей. Учебные действия и умения сформированы в полном объеме, характеризуются осознанностью, но не отличаются обобщенностью и инициативностью.	уровень освоения компетенции
	3. Этап (практико-ориентированный)	Ответ на вопросы билета к зачету	Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные, четко и логически стройно излагает свою позицию, умеет тесно увязывать теорию с практикой; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой. Учебные действия и умения сформированы в полном объеме и характеризуются высоким уровнем осознанности, освоенности, обобщенности, самостоятельности и инициативности со стороны обучающегося.	зачтено/высокий уровень освоения компетенции

7.3. 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

3.1. Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Типовые контрольные задания
ОК-8 способностью	1. Этап (начальный)	Знать: Сведения о строении и функциях организма человека

использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2. Этап (продуктивно-деятельностный)	Уметь: Выполнять удары по теннисному мячу
		Владеть: Техникой ударов без вращения мяча «толчок»
		Знать: Определенную технику, главными компонентами которой являются стойка и передвижения
	3. Этап (практико-ориентированный)	Уметь: Выполнять жонглирование теннисным мячом
		Владеть: Техникой атакующего удара
		Знать: Основные виды вращения мяча
	Уметь: Выполнять технику ударов отличающиеся по длине полета мяча	
	Владеть: Навыками подачами мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»	

Контрольные тесты для определения физической и функциональной подготовленности студентов

1. Тестирование скоростно-силовых качеств.

1.1. Прыжки в длину с места.

1.2. Бег 100 метров.

2. Тестирование общей выносливости.

2.1. Бег 2 км (девушки), 3 км (юноши).

2.2. Бег 30 минут (без перехода на ходьбу).

2.3. Лыжи 3 км (девушки), 5 км (юноши).

3. Тестирование силовой выносливости отдельных мышечных групп.

3.1. Подъем туловища из положения лежа (девушки), поднос ног к перекладине из положения виса (юноши).

3.2. Отжимание в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши).

3.3. Приседание на одной ноге (левой и правой поочередно), стоя на гимнастической скамейке с опорой одной рукой о гладкую стенку.

4. Тестирование работоспособности и реакции сердечно-сосудистой системы.

4.1. Гарвардский степ-тест (ЧСС в покое, ЧСС после нагрузки, ИГСТ).

5. Тестирование гибкости.

5.1. Наклон вперед, сидя на полу.

Контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов 1–3 курсов девушки

№	ТЕСТЫ	Семестры	БАЛЛЫ
---	-------	----------	-------

			5	4	3	2	1
1	8 циклов ИП-ОС: 1 - упор присев; 2 - упор лежа; 3 - упор присев; 4 - ОС	1	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5	16,5 17,0	17,0 17,5
		3,5,7	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5	16,5 17,0
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (скоростно-силовые качества)	1	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
		3,5,7	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
3	Наклон вперед (гибкость)	1,3,5,7	18	15	12	10	8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	1	12	10	8	6	4
		3,5,7	16	14	10	8	6
5	Приседание у опоры на правой и левой ноге (сила)	1	10 8	8 6	6 4	5 3	3 2
		3,5,7	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
6	ИП-ОС: 1-упор присев, 2-упор лежа, 3-упор присев, 4-ОС за 2 мин	1	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
		3,5,7	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20

ЮНОШИ

№	ТЕСТЫ	Семестры	БАЛЛЫ				
			5	4	3	2	1
1	8 циклов; ИП-ОС; 1.упор присев; 2.упор лежа; 3.упор присев; 4.ОС	1	14,0 14,5	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5
		3,5,7	13,5 14,0	14,0 14,5	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0
2	Подтягивание в висе на перекладине (сила)	1	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		3,5,7	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	1	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
		3,5,7	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
4	Наклон вперед (гибкость)	1,3,5,7	12	10	8	6	4
5	Поднимание ног из виса до касание перекладины	1	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		3,5,7	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3

6	ИП-ОС; 1. упор присев; 2 упор лежа; 3 упор присев; 4. ОС (выносливость) за 2 мин.	1	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20
		3,5,7	50 45	45 40	40 35	35 30	30 25

ДЕВУШКИ

№	тесты	семестры	баллы				
			5	4	3	2	1
7.	8 циклов ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 - ОС	4	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5	16,5 17,0	17,0 17,5
		6	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5	16,5 17,0
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (скоростно-силовые качества)	4	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
		6	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
9.	Наклон вперед (гибкость)	4, 6	18	15	12	10	8
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	4	12	10	8	6	4
		6	16	14	10	8	6
11.	Приседание у опоры на правой и левой ноге (сила)	4	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		6	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
12.	ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – ОС за 2 мин	4	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
		6	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20

ЮНОШИ

№	тесты	семестры	баллы				
			5	4	3	2	1
7.	8 циклов ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 - ОС	4	14,0 14,5	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5
		6	13,5 14,0	14,0 14,5	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0
8.	Подтягивание в висе на перекладине (сила)	4	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		6	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3

9.	Наклон вперед (гибкость)	4, 6	12	10	8	6	4
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	4	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
		6	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
11.	Поднимание ног из виса до касания перекладины	4	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		6	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
12.	ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – ОС, за 2 мин	4	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20
		6	50 45	45 40	40 35	35 30	30 25

Примечание:

В числителе – основная, в знаменателе – специальная медицинская группа, здесь и далее.

Тесты на замену. Комплекс упражнений на координацию:

3 балла – выполнение стандартного комплекса;

4 балла – выполнение собственного комплекса на 24 счета;

5 баллов – выполнение собственного комплекса на 28 и более счет.

Тест 2. на мышцы спины (удерживание)

Основная группа	3,00	2,40	2,00	1,40	1,20
Специальная медицинская группа	2,30	2,10	1,50	1,30	1,10

Контрольные нормативы по физическому воспитанию во 2 семестре 1 курс девушки

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
8.	Лыжные гонки 3 км (без учета времени)	Мин, сек	17,30	18,15	19,00	20,00	21,00
9.	Бег 100 м	Сек	16,50	17,00	17,50	18,00	18,50
			17,00	17,50	18,00	18,50	19,00
10.	Бег 2000 м (3000 м) без учета времени	Мин, сек	10,30	11,00	11,30	12,00	12,30
			11,00	11,30	12,00	12,30	13,00
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	14	12	10	8	6
			14	12	10	8	6
12.	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	Кол-во раз	15	12	10	8	6
			12	10	8	6	4
13.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	См	175 (20)	165 (18)	155 (15)	145 (12)	135 (10)
			165 (15)	155 (12)	145 (10)	135 (8)	125 (6)
14.	Поднимание туловища из положения лежа	Кол-во раз	40	35	30	25	20
			35	30	25	20	15

Контрольные нормативы по физическому воспитанию в 4, 6 семестрах

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
7.	Бег 100 м	Сек	16,30 16,80	16,60 17,30	17,30 17,80	17,60 18,30	18,30 18,80
8.	Бег 2000 м (3000 м) без учета времени	Мин, сек	10,15 10,45	10,45 11,15	11,15 11,45	11,45 12,15	12,15 12,45
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	16 16	14 14	12 12	10 10	8 8
10.	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	Кол-во раз	18 15	15 12	12 10	10 8	8 6
11.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	См	175 (20) 165 (15)	165 (18) 155 (12)	155 (15) 145 (10)	145 (12) 135 (8)	135 (10) 125 (6)
12.	Поднимание туловища из положения лежа	Кол-во раз	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20

Контрольные нормативы по физическому воспитанию во 2 семестре 1 курс юноши

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
8.	Лыжные гонки 5 км (без учета времени)	Мин, сек	24,30	25,15	26,00	27,00	28,00
9.	Бег 100 м	Сек	13,80 14,30	14,00 14,50	14,20 14,70	14,50 15,00	14,80 15,30
10.	Бег 3000 м (5000 м) без учета времени	Мин, сек	12,20 13,00	12,40 13,20	13,00 13,40	13,30 14,00	14,00 14,40
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
12.	Подтягивание в висе на перекладине	Кол-во раз	10 8	8 6	6 4	4 2	2 1
13.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	См	230 (12) 215 (10)	220 (10) 205 (8)	210 (18) 195 (6)	200 (6) 185 (4)	190 (4) 175 (2)
14.	Поднимание ног в висе на перекладине	Кол-во раз	10 8	8 6	6 4	4 2	2 1

Контрольные нормативы по физическому воспитанию в 4, 6 семестрах

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
7.	Бег 100 м	Мин, сек	13,60 14,10	13,80 14,30	14,00 14,50	14,30 14,80	14,60 15,10
8.	Бег 3000 м (5000 м) без учета времени	Кол-во раз	12,00 12,40	12,20 13,00	12,40 13,20	13,10 13,40	13,40 14,20
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15

10.	Подтягивание в висе на перекладине	См	12 10	10 8	8 6	6 4	4 2
11.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	Кол-во раз	230 (12) 215 (10)	220 (10) 205 (8)	210 (8) 195 (6)	200 (6) 185 (4)	190 (4) 175 (2)
12.	Поднимание ног в висе на перекладине	Кол-во раз	12 10	10 8	8 6	6 4	4 2

3.2. Типовые вопросы к зачету по дисциплине, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Перечень типовых вопросов к зачету, характеризующих этапы формирования компетенций
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Этап (начальный)	С 1 по 50
	2. Этап (продуктивно-деятельностный)	С 1 по 50
	3. Этап (практико-ориентированный)	С 1 по 50

Типовые вопросы к зачету по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (элективная дисциплина)», используемые в ходе промежуточной аттестации

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Социальные функции и современное состояние физической культуры и спорта.
3. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
4. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
5. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм и жизнедеятельность человека.
8. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
9. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
10. Понятие «здоровья», его содержание и критерии.
11. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
12. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика.
13. Способы регуляции образа жизни.

14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
15. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
16. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период экзаменационной сессии.
17. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
18. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.
19. Цели и задачи общей физической подготовки (ОФП).
20. Цели и задачи специальной физической подготовки (СФП).
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
22. Цели и задачи спортивной подготовки.
23. Формы занятий физическими упражнениями.
24. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
25. Формы и содержание самостоятельных занятий.
26. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
27. Возрастные особенности содержания занятий.
28. Гигиена самостоятельных занятий. Элементы закаливания.
29. Профилактика травматизма.
30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
31. Массовый спорт, его цели и задачи.
32. Спорт высших достижений.
33. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
34. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.
35. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
38. Текущее и оперативное планирование подготовки.
39. Виды и методы контроля над эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
40. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
41. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
42. Педагогический контроль, его содержание и виды.
43. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
44. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
45. Дневник самоконтроля.
46. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
47. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
48. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.

49. Методика подбора средств ППФП студентов.

50. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

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

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций при проведении текущего контроля успеваемости

Этапы	Процедура проведения	Шкала оценивания и критерии оценки по содержанию и качеству	Оценка знаний, умений, навыков / Методические материалы	
Решение контрольных заданий				
<p>Этап 1 (этап начальный)</p>	<p>Решение контрольных задач осуществляется с целью проверки уровня навыков (владений) обучающегося разрабатывать и оформлять проекты документов; правильно и полно отражать результаты профессиональной деятельности</p> <p>Обучающемуся объявляется условие задачи, решение которой он излагает устно. Предлагается алгоритм решения задачи. Может осуществляться как в устной, так и в письменной форме.</p> <p>При обработке результатов оценочной процедуры используются оценочные графы в журнале преподавателя</p>	<p>«Отлично» - обучающийся ясно изложил условие задачи, решение обосновал</p> <p>«Хорошо» - обучающийся ясно изложил условие задачи, но в обосновании решения имеются сомнения;</p> <p>«Удовлетворительно» - обучающийся изложил решение задачи, но обосновал его формулировками обыденного мышления;</p> <p>«Неудовлетворительно» - обучающийся не уяснил условие задачи, решение не обосновал либо не сдал работу на проверку (в случае проведения решения задач в письменной форме).</p>	<p>Знать.</p> <p>Приобретение обучающимися предметных знаний и умений, необходимых для выполнения конкретных профессиональных действий и задач</p> <p>Уметь.</p> <p>Способность и готовность применять предметные знания и умения в практическом плане, использовать имеющиеся знания и умения для решения стандартных профессиональных задач и практических заданий</p> <p>Владеть.</p> <p>Актуализация компетенции в новых и нестандартных ситуациях, оценка эффективности и качества имеющихся знаний, умений и навыков и выбор наиболее эффективных, формирование мотивации к саморазвитию и самообразованию</p>	
<p>Этап 2 (этап продуктивно-деятельностный)</p>				
<p>Этап 3 (этап практико-ориентированный)</p>				
Решение заданий в тестовой форме				
Этап 1	Проводится два раза в	«Отлично», -	91-100%	Знать.

<p>(этап начальный)</p> <p>Этап 2 (этап продуктивно-деятельностный)</p> <p>Этап 3 (этап практико-ориентированный)</p>	<p>течение изучения дисциплины (раз в семестр), с использованием бумажных носителей или электронных. Не менее, чем за 1 неделю до тестирования, преподаватель должен определить обучающимся исходные данные для подготовки к тестированию: назвать разделы (темы, вопросы), по которым будут задания в тестовой форме, нормативные правовые акты и теоретические источники (с точным указанием разделов, тем, статей) для подготовки.</p> <p>Каждому обучающемуся отводится на тестирование 40 минут, по 2 минуты на каждое задание. Для каждого обучающегося 20 заданий определяются преподавателем путем случайной выборки из базы тестовых заданий. В случае проведения компьютерного тестирования оценка результатов тестирования производится компьютерной программой, результат выдается немедленно по окончании теста. До окончания теста обучающийся может еще раз просмотреть все свои ответы на задания и при необходимости внести коррективы.</p> <p>В случае проведения тестирования на бумажном носителе оценка результатов тестирования проводится преподавателем и объявляется им не позднее чем через неделю после проведения тестирования.</p>	<p>правильных ответов «Хорошо» - 81-90% правильных ответов, «Удовлетворительно» - 71-80% правильных ответов, «Неудовлетворительно» - 70% заданий и менее, либо обучающийся работы не выполнил (не явился на тестирование), либо не сдал на проверку на бумажном носителе.</p>	<p>Приобретение обучающимися предметных знаний и умений, необходимых для выполнения конкретных профессиональных действий и задач</p> <p>Уметь. Способность и готовность применять предметные знания и умения в практическом плане, использовать имеющиеся знания и умения для решения стандартных профессиональных задач и практических заданий</p> <p>Владеть. Актуализация компетенции в новых и нестандартных ситуациях, оценка эффективности и качества имеющихся знаний, умений и навыков и выбор наиболее эффективных, формирование мотивации к саморазвитию и самообразованию</p>
Выполнение реферата			
<p>Этап 1 (этап начальный)</p>	<p>Применяться для оценки знаний, умений и навыков по дисциплине. Реферат представляет собой обобщенное изложение идей, концепций, точек зрения, выявленных и изученных автором в ходе самостоятельного анализа рекомендованных и дополнительных научных источников, законодательных и иных</p>	<p>«Отлично» - в введении четко сформулирован тезис, соответствующий теме реферата, выполнена задача заинтересовать читателя; в основной части логично, связно и полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит логично вытекающие из содержания основной части; для выражения своих мыслей не</p>	<p>Знать: Обучающийся знает теоретический материал, относящийся к данной компетенции (в том числе знает правила, последовательность, алгоритм выполнения действий, умений). Может его воспроизвести (с разной степенью точности), ответить на уточняющие вопросы.</p>

<p>Этап 2 (этап продуктивно-деятельностный)</p>	<p>нормативных правовых актов о предмете исследования, а также предложение на этой основе собственных (оригинальных) суждений, выводов и рекомендаций. В реферате раскрывается содержание основных концепций, наиболее распространенных позиций ученых, а также высказать свое аргументированное мнение по важнейшим проблемам данной темы. Реферат должен носить творческий, поисковый характер, содержать элементы научного исследования.</p>	<p>пользуется упрощённо-примитивным языком; демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. «Хорошо»- в введении четко сформулирован тезис, соответствующий теме реферат, в известной мере выполнена задача заинтересовать читателя; в основной части логично, связно, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; для выражения своих мыслей не пользуется упрощённо-примитивным языком «Удовлетворительно» - в введении тезис сформулирован нечетко или не вполне соответствует теме реферат; в основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично (убедительно) и последовательно; в заключении выводы не полностью соответствуют содержанию основной части; язык работы в целом не соответствует уровню курса «Неудовлетворительно»- в введении тезис отсутствует или не соответствует теме реферат; в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы; выводы не вытекают из основной части; отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение; язык работы можно оценить как «примитивный»</p>	<p>Уметь: Свободно применяет умение (выполняет действие) на практике, в различных ситуациях. Свободно комментирует выполняемые действия (умения), отвечает на вопросы преподавателя.</p> <p>Владеть: Обучающийся демонстрирует владение знаниями и умениями, как готовность самостоятельного применения их, продемонстрировать, осуществлять деятельность в различных ситуациях, относящихся к данной компетенции. Обучающийся способен отбирать и интегрировать имеющиеся знания и умения исходя из поставленной цели, проводить самоанализ и самооценку</p>
<p>Этап 3 (этап практико-ориентированный)</p>			

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций при проведении промежуточного контроля

Этапы	Процедура проведения	Шкала оценивания и критерии оценки по содержанию и качеству	Оценка знаний, умений, навыков / Методические материалы
Зачет			

<p>Этап 1 (этап начальный)</p>	<p>Промежуточной аттестацией студентов по очной форме обучения в пятом семестре и по заочной форме в восьмом семестре является зачет, проводимый в устной форме</p>	<p>По результатам промежуточной аттестации в форме зачета обучающийся получает зачет</p>	<p>Знать. Приобретение обучающимися предметных знаний и умений, необходимых для выполнения конкретных профессиональных действий и задач</p>
<p>Этап 2 (этап продуктивно-деятельностный)</p>	<p>При прохождении промежуточной аттестации в форме зачета обучающийся отвечает на вопросы билета к зачету. Каждому обучающемуся на подготовку к ответу на вопрос билета дается не менее 30 минут. Не менее чем за неделю до зачета преподаватель должен определить обучающемуся вопросы для подготовки к зачету, нормативно-правовые акты, теоретические источники для подготовки.</p>	<p><u>Не зачтено</u> - Обучающийся демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков по этапам сформированности компетенций, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.</p> <p><u>Зачтено</u>- Обучающийся демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.</p>	<p>Уметь. Способность и готовность применять предметные знания и умения в практическом плане, использовать имеющиеся знания и умения для решения стандартных профессиональных задач и практических заданий</p>
<p>Этап 3 (этап практико-ориентированный)</p>			<p>Владеть. Актуализация компетенции в новых и нестандартных ситуациях, оценка эффективности и качества имеющихся знаний, умений и навыков и выбор наиболее эффективных, формирование мотивации к саморазвитию и самообразованию</p>

Устный зачет — форма промежуточной аттестации, на котором обучающиеся отвечают на вопросы билета устно. При проведении устного экзамена/зачета билет выбирает сам экзаменуемый в случайном порядке. Время подготовки ответа при сдаче экзамена в устной форме должно составлять не менее 40 минут, а при сдаче зачета время подготовки составляет не менее 30 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут. Экзаменатор задает обучающемуся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра, а также, дает контрольное задание в виде задачи, где обучающийся должен продемонстрировать свои умения, способности, применение полученных знаний.

Промежуточная аттестация обучающихся в форме **зачёта** проводится по результатам выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных учебным планом по данной дисциплине, при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине проводится преподавателем, ведущим занятия по дисциплине методом экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

К промежуточной аттестации допускаются только обучающиеся, выполнившие все виды учебной работы, предусмотренные рабочей программой по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (элективная дисциплина)» (решили практические задания, выполнили тестирование и т.д.).

Методические материалы для преподавателей по применению критериев оценивания ответа при проведении собеседования

Взаимодействие обучающегося и преподавателя реализуется с соблюдением взаимного уважения.

Основными принципами процедуры оценивания ответа обучающегося являются: профессионализм, предметность, независимость, объективность, непредвзятость, беспристрастность, доброжелательность.

Зачет выставляется на основе оценки соответствия ответа установленным критериям. При этом во внимание обязательно принимаются как положительные стороны ответа, так и имеющиеся недочёты (ошибки или неточности).

При оценивании ответов преподавателю следует руководствоваться системой критериев:

1. Содержательное соответствие – соответствие содержания ответа поставленным вопросам.

2. При оценивании ответа учитываются ссылки на научные монографии, учебники и учебные пособия, в том числе опубликованные на иностранных языках, периодические научные издания; упоминание в ответе последних достижений, представленных в современных научных юридических изданиях.

3. Методологическая обоснованность – построение ответа в соответствии с уровнями методологии научного знания (философской, общенаучной, конкретно-научной, методик и техник исследования), умение представить зарубежные научные подходы, теории и результаты исследований в критическом сравнении с достижениями отечественных юридических школ, подходов.

4. Научный анализ – критический научный анализ излагаемых концепций, аргументированный результатами конкретных эмпирических исследований.

5. Научный синтез – рассмотрение теоретических подходов, отдельных концепций и исследований в контексте научного знания в целом, демонстрация понимания связи между отдельными элементами целостного научного знания, обобщение и систематизация научной информации при решении проблемы.

6. Научное творчество – способность предложить несколько обоснованных вариантов решения практических задач, опираясь на действующие законы и иные нормативно-правые акты; правоприменительную практику и научную доктрину; способность преодоления пробелов в

законодательстве; способность применять теоретические и практические положения при анализе и разрешении юридических коллизий; демонстрация творческих научных способностей при изложении собственных научных идей и взглядов; четкая аргументированность собственных выводов при решении профессиональных юридических задач и проблем.

7. Научная этика – уважительное отношение к различным правовым позициям, авторам разных теоретических концепций, результатам их деятельности, избегание дискриминационных оценок и высказываний в адрес ученых и результатов их научной деятельности.

8. Системность – четкое выделение понятий, существенных элементов теорий или концепций, их характеристика, описание связей между ними, между различными отраслями права, представление материала как цельной системы знаний.

9. Логичность – последовательное, непротиворечивое, четко структурированное изложение материала с выделением основополагающих и второстепенных положений; ясность изложения материала.

10. Понятийно-терминологическая обоснованность – использование при изложении материала профессиональных юридических терминов и понятий, раскрытие их полного содержания, соответствующего современному их толкованию, избегание подмены профессиональных понятий житейскими.

11. Профессиональная коммуникативность – способность демонстрировать профессиональное владение приемами вербального и невербального общения, управление собственными эмоциями, проявление индивидуальной и профессиональной культуры.

При оценивании ответов обучающихся важно выделять достоинства ответов при их наличии, их соответствие указанным критериям, а также следующие типы несоответствий в виде неточностей или ошибок (при их наличии):

Неточность:

- При изложении теоретического материала - незначительная погрешность, не искажающая смысла излагаемого материала, отсутствие в ответе ссылок на нормативно-правовую базу, регулирующие те или иные правоотношения.

- При использовании терминологии – неполное представление о содержании понятий, периодическое использование житейских понятий вместо юридической терминологии при правильном изложении теоретического материала и практики правоприменения (эмпирический материал).

- При изложении собственной правовой позиции - слабая аргументированность своей позиции, недостаточное подтверждение собственной позиции нормативно-правовым актам и практики правоприменения.

Ошибка:

- При изложении теоретического материала - грубые искажения смысла излагаемого материала, применение нормативно-правового акта утратившего силу; неправильное толкование содержания излагаемого

юридического понятия; отсутствие в тексте или устном ответе описаний одного или более из основных теоретических подходов или ключевых компонентов излагаемой теории.

- При использовании терминологии - неумение оперировать категориальным аппаратом, незнание основных юридических терминов и понятий; использование в ответе терминов и понятий, содержание которых не соответствует их законодательному толкованию;

- При изложении собственной правовой позиции - отсутствие аргументации своей точки зрения, неспособность обосновать новизну, теоретическую или практическую значимость своих представлений, слабость методологических обоснований, неспособность соотнесения собственных теоретических представлений с существующими теориями, концепциями, законами и закономерностями, игнорирование уже выявленных закономерностей.

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ

рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры, протокол № 6 от «4» марта 2023 г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплины, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры, протокол № 10 от «14» мая 2022 г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплины, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры, протокол № 10 от «10» апреля 2021 г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплины, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах.
