

Подписано электронной подписью:

Вержицкий Данил Григорьевич

Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»

Дата и время: 2024-02-21 00:00:00

471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d59210def0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Кемеровский государственный университет»

Новокузнецкий институт (филиал)

федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования

«Кемеровский государственный университет»

Юридический факультет

УТВЕРЖДАЮ

Декан



Л.А. Юрьева

12 февраля 2018 г.

Рабочая программа дисциплины

Б.1.Б.31 Физическая культура

Код, название дисциплины

Специальность

40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

Специализация

Прокурорская деятельность

уровень образования

специалитет

Квалификация

юрист

Форма обучения

очная

Новокузнецк 2018

Оглавление

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
- 3.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
- 6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине
- 6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы
- 6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины
 - а) основная учебная литература
 - б) дополнительная учебная литература
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине
12. Иные сведения и материалы
- 12.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

В результате освоения программы специалитета обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

<i>Коды компетенции</i>	<i>Результаты освоения ОПОП Содержание компетенций</i>	<i>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</i>
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать роль физической культуры в развитии человека, профилактике здорового образа жизни; средства, методы физической культуры, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность; методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции уметь соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей владеть основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина реализуется в рамках базовой / вариативной части образовательной программы, является обязательной / выборной.

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетных единицы (з.е.).

3.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объем дисциплины	Всего часов
	для очной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	28
Аудиторная работа:	28
в том числе:	
лекции	18
практические занятия	10
в т.ч. в активной и интерактивной формах	-
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	44
Курсовое проектирование	-
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)	

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

4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам занятий (в академических часах)

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (<i>в часах</i>)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоёмкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		самостояте льная работа обучающих ся	
			всего	лекц ии		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	9	2	1	6	Собеседование, устный опрос, тест, реферат
2.	Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы	11	2	1	8	Собеседование, устный опрос, учебная задача,

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (<i>часов</i>)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоёмкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		самостояте льная работа обучающих ся	
		всего	лекц ии	практиче ские занятия		
	физических упражнений					тест, реферат
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	10	2	2	6	Собеседование, устный опрос, учебная задача, тест, реферат
4.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	14	4	2	8	Собеседование, устный опрос, учебная задача, тест, реферат
5.	Основы здорового образа жизни студентов	14	4	2	8	Собеседование, устный опрос, тест, реферат
6.	Учебно-тренировочный раздел	14	4	2	8	Индивидуальное задание (сдача нормативов)
	Всего:	72	18	10	44	

4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1.Теоретический раздел		
<i>Содержание теоретического раздела</i>		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина профессионального высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

2.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Универсиады и олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Гигиена самостоятельных занятий.
4.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия .общая физическая подготовка, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, её цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении	Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

	здоровья.	Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
2. Учебно-тренировочный (практический) раздел		
<i>Содержание учебно-тренировочного (практического) раздела</i>		
2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		
2.1.1.	Бег на короткие дистанции.	Техника "низкого" старта. Специально-подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Совершенствование техники движений рук, ног. Тренировка в беге на короткие дистанции с разной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.
2.1.2.	Бег на дистанции от 400 до 5000 м.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в беге (равномерный, повторный и интервальный метод тренировки). Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок.
	Прыжки в длину.	Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега: совершенствование техники разбега, толчка, движений в фазе полета и приземления. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости.
2.2. ВОЛЕЙБОЛ		
2.2.1.	Техническая подготовка (обучение и совершенствование): <i>Техника владения мячом;</i> <i>Техника защиты;</i> <i>Техника владения мячом;</i> <i>Техника блока;</i>	Стойки и перемещения; стойки -- основная и низкая; перемещения: ходьба, прыжки, выпады; падение, скачок. Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками. Передачи: двумя руками вверх, в движении, на месте и после перемещения, над собой, назад, длинные, средние, короткие, двумя руками снизу, сбоку; Подачи - нижняя прямая, нижняя боковая и их разновидности (нацеленная, планирующая); верхняя прямая; подача в прыжке; силовая подача.; Нападающие удары: прямой, с переводом, по блоку, в "обход" блока; удары по передней линии, по задней линии; нападающие удары со второй линии. Блок: одинарный, двойной, тройной.

2.2.2.	Тактическая подготовка	Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите, взаимодействие в нападении и в защите; тактические комбинации в нападении; тактические системы игры в нападении и в защите; атакующие действия со второй передачи через игрока 2, 4, 3; с первой передачи через игрока 2, 4, 3; обучение и совершенствование защит "углом назад", "углом вперед". Учебно-тренировочные игры 6х6, 5х5, 4х4.
2.2.3.	Физическая подготовка	Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад - вперед, влево - вправо. Метание на дальность и точность предметов: набивных мячей, мешочков с песком и т.д. Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе; Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц.

2.3. БАСКЕТБОЛ

2.3.1.	Техническая подготовка (обучение и совершенствование): <i>Техника перемещений;</i> <i>Техника владения мячом;</i> <i>Броски мяча в корзину;</i> <i>Техника игры в защите;</i>	Ходьба, бег обычный, по дуге с ускорением и с изменением направления, приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановки в два темпа и прыжком. Повороты на месте и в движении. Прыжок на месте вверх, вперед, в сторону, толчком одной и двумя ногами в движении, в сочетании с бегом, с остановками, изворотами. Ловля мяча на месте и в движении, на уровне груди, высоко и низко летящего мяча, катящегося мяча; ловля мяча одной рукой. Передача мяча на месте и в движении двумя руками: от груди, сверху, снизу, одной рукой: от плеча, сверху, снизу, скрытые передачи. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении, вперед, назад, в сторону: с изменением скорости, направления, высоты от броска, ритма, с поворотами, с переводами за спиной, под ногами. Броски: двумя руками: от груди, снизу, сверху, одной рукой от плеча, снизу, сверху, сбоку (крюком) на месте и в движении, в прыжке после
--------	---	--

		ведения, после поворотов, добивание мяча. Штрафные броски. Заслоны для броска, для прохода, для ухода. Техника перемещений: защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами, спиной вперед, в разных направлениях, противодействия и овладения мячом; вырывание, выбивание, накрывание, перехваты.
2.3.2.	Тактическая подготовка: <i>Обучение тактике нападения;</i> <i>Обучение тактике игры в защите;</i>	Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча; выбор места, выход на свободное место, заслоны; групповые действия двух, трех и более игроков при численном перевесе 2:1,3:2. Командные действия: системы нападения - быстрый прорыв, варианты позиционного нападения, нападение с центровым, системой заслонов; Индивидуальные действия; выбор места и передвижения защитников, против игрока с мячом и без мяча; взаимодействия двух, трех и более игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, игра в численном меньшинстве; перехваты мяча, борьба за отскочивший от щита мяч. Командные действия системы защиты - личная, зонная, прессинг и их основные варианты; учебно-тренировочные двусторонние игры.
2.3.3.	Физическая подготовка:	Упражнения для развития силы, быстроты и координации движений, силовой и скоростной выносливости, прыгучести; упражнения с преодолением собственного веса тела, веса тела партнера, сопротивления партнера.; упражнения с набивными мячами, на гимнастической скамейке, стенке.; ускорения на короткие дистанции от 5 до 20 м из разных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам.; прыжки толчком одной и двумя ногами, в том числе с использованием гимнастической скамейки и подкидной доски; с разбега с доставанием различных предметов, касанием щита, корзины и т.д.; упражнения со скакалкой; акробатические упражнения, жонглирование мячом, стретчинг.
2.4. ПЛАВАНИЕ		

2.4.1.	Обучение и совершенствование	Овладение техникой упражнений "поплавок", "медуза", скольжения на груди (с буксировкой и толчком ног от стенки бассейна); движение рук и ног в разных исходных положениях, дыхание с выдохом в воду, плавание на груди с задержкой дыхания с частичной и полной координацией движений рук и ног избранным способом, плавание с изменением положения тела на поверхности воды, развитие силовой и общей выносливости с помощью специальных упражнениях. Совершенствование техники плавания избранным и дополнительным способом. Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций (равномерный и повторный метод тренировки); техника старта и поворотов.
--------	------------------------------	--

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося по дисциплине предполагает: систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений; углубление и расширение теоретических знаний; формирование умений использовать полученные знания; развитие познавательных способностей и активности студента; формирование самостоятельности мышления; способности к самообразованию и саморазвитию; формирование практических навыков и умений; повышение мотивации студента к научно-познавательной деятельности.

Учебный процесс по дисциплине включает два вида самостоятельной работы: аудиторную и внеаудиторную.

Самостоятельная работа студента по дисциплине включает в себя: подготовку к аудиторным занятиям (лекция, практическим) и выполнение заданий по темам дисциплины; самостоятельную работу по отдельным темам дисциплины в соответствии с рабочей программой; выполнение письменных работ; подготовку к промежуточной аттестации.

Учебно-методическое обеспечение включает в себя перечень основной и дополнительной литературы, фонд оценочных средств по дисциплине.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	ОК-8	Собеседование, устный опрос, тест, реферат
2.	Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений	ОК-8	Собеседование, устный опрос, учебная задача, тест, реферат
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими	ОК-8	Собеседование, устный опрос,

№ п/п	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
	упражнениями		учебная задача, тест, реферат
4.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	ОК-8	Собеседование, устный опрос, учебная задача, тест, реферат
5.	Основы здорового образа жизни студентов	ОК-8	Собеседование, устный опрос, тест, реферат
6.	Учебно-тренировочный раздел	ОК-8	Индивидуальное задание (сдача нормативов)

6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

6.2.1. Зачет

а) типовые вопросы (задания):

Примерный перечень теоретических вопросов:

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

- Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы:
 - научно-исследовательский
 - спортивный
 - практический
- После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:
 - подготовительная, основная, спортивная
 - подготовительная, основная, специальная
 - подготовительная, основная, лечебная
- Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:
 - физическое развитие
 - физическое воспитание
 - комплекс физических упражнений
- Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные):
 - спорт
 - система физического воспитания
 - физическая культура
- Под физической культурой понимается:
 - разностороннее укрепление и совершенствование организма человека и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: гигиенических мероприятий, естественных сил природы, различных систем физических упражнений, спорта
 - педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоконравственного подрастающего поколения.
 - регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма

Тема 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

- Тренеров в Древней Греции называли:
 - мастерами

- б) олимпиадниками
 - в) гимнастами
2. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет:
- а) правительство страны
 - б) национальный олимпийский комитет
 - в) национальный олимпийский комитет
3. Основопологающие принципы современных олимпийских игр изложены в:
- а) олимпийской клятве
 - б) положении об олимпийской солидарности
 - в) Олимпийской хартии
4. Пять олимпийских колец символизируют:
- а) пять принципов олимпийского движения
 - б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады
 - в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх
5. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
- а) они отличались миролюбивым характером соревнований
 - б) в них принимали участие атлеты со всего мира
 - в) в период проведения игр прекращались войны

Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:
- а) 2-4 часа
 - б) 4-7 часов
 - в) 7-10 часов
2. Задачами комплекса УГГ являются:
- а) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека
 - б) полноценно включить организм в предстоящую работу
 - в) развить и совершенствовать выносливость
3. Упражнения, которые не следует включать в комплекс утренней гимнастики:
- а) общеразвивающие
 - б) на гибкость
 - в) со значительным отягощением
4. Укажите вид упражнений, которые не входят в структуру комплекса утренней гимнастики:
- а) для мышц верхних и нижних конечностей
 - б) бег на месте
 - в) прыжки в длину с разбега
5. Знания по составлению комплекса утренней гимнастики помогают составить:
- а) программу развития физических качеств
 - б) комплекс производственной гимнастики
 - в) план спортивных мероприятий

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Ловкость – это способность человека:
- а) овладеть новыми движениями в минимальный промежуток времени
 - б) быстро овладеть техникой циклических движений
 - в) быстро овладеть движениями с высокой координационной сложностью
2. Выносливость – это:
- а) способность организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды
 - б) способность организма противостоять утомлению

- в) способность организма быстро восстанавливаться после физических упражнений
- 3. Быстрота – это способность человека выполнять:
 - а) движения с минимальным усилием
 - б) движения с максимальной амплитудой
 - в) движения в минимальный промежуток времени
- 4. Укажите не подходящее средство развития быстроты:
 - а) бег в гору
 - б) бег по песку
 - в) бег с закрытыми глазами
- 5. Какой из перечисленных факторов влияет на проявление степени гибкости человека:
 - а) половая принадлежность
 - б) предварительная разминка
 - в) конституция спортсмена
- 6. Укажите неправильный метод развития силы:
 - а) динамических усилий
 - б) изометрических усилий
 - в) запредельных усилий
- 7. Длительность упражнений в зоне максимальной мощности колеблется от:
 - а) 20-30 сек
 - б) 40 сек – 3-5 мин
 - в) 40 мин – 3 часа

Тема 5. Основы здорового образа жизни студента

- 1. «Здоровье» по определению Устава ВОЗ – это:
 - а) отсутствие болезни и физических дефектов
 - б) состояние полного физического, психического и социального благополучия
 - в) состояние психологического комфорта и соответствия физического развития возрастным стандартам
- 2. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:
 - а) образ жизни
 - б) наследственность
 - в) климат
- 3. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:
 - а) генетикой и наследственностью человека
 - б) двигательной активностью человека
 - в) влиянием эндогенных и экзогенных факторов
- 4. Основой методики воспитания физических качеств является:
 - а) продолжительность педагогических воздействий
 - б) постепенное повышение силы воздействия
 - в) простота выполнения упражнений
- 5. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:
 - а) скелетный и зубной возраст
 - б) биологический возраст
 - в) календарный возраст

Примерный перечень практикоориентированных заданий:

Обязательные тесты определения физической подготовленности

№ п/ п	Контрольные тесты	пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Поднимание	Ю	50 и выше	40-49	30-39	20-29	19 и

	туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту.						ниже
		Д	45 и выше	35-44	25-34	15-24	14 и ниже
2.	«Поза аиста», с	Ю	21 и выше	16-20	11-15	5-10	4 и ниже
		Д	21 и выше	16-20	11-15	5-10	4
3.	Плавание 50 м, с	Ю	40 и ниже	41-44	43-48	49-57	58 и выше
		Д	54,0 и ниже	55,1-1,03	1,04-1,14	1,2-1,3	Без вр.
4.	Наклон вперед из положения сидя, (см)	Ю	21 и выше	16-20	10-15	5-9	4 и ниже
		Д	21 и выше	16-20	11-15	5-10	4 и ниже
5.	бег 3000 м, мин.	Ю	12 и ниже	12,35-13,9	13,10-13,49	13,50-14,39	14,30 и выше
	бег 2000 м, мин.	Д	10,15 и ниже	10,50-11,14	11,15-11,49	11,50-12,14	12,15 и выше

б) критерии оценивания компетенций (результатов), описание шкалы оценивания:

Результаты зачета определяются оценками «зачтено», «незачтено».

При определении критерия выставления оценок учитываются уровень приобретенных компетенций студента по составляющим «знать», «уметь», «владеть». Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - практикоориентированными заданиями. Важное значение имеют объем, глубина знаний, аргументированность и доказательность умозаключений студента, а также общий кругозор студента.

При выставлении оценки преподаватель руководствуется следующим:

Оценка **«зачтено»** выставляется студенту, если дан ответ на теоретический вопрос и выполнено практикоориентированное задание. Содержание ответов свидетельствует о базовых знаниях студента по дисциплине и о его умении решать профессиональные задачи, соответствующие его будущей квалификации.

Оценка **«незачтено»** выставляется студенту, если не дан ответ на теоретический вопрос или не выполнено практикоориентированное задание, а также, если содержание ответов свидетельствует об отсутствии базовых знаний студента по дисциплине и о его неумении решать профессиональные задачи.

6.2.2. Текущий контроль

Оценочные средства для осуществления текущего контроля по дисциплине содержатся в Фонде оценочных средств.

Критерии оценивания знаний, умений и навыков студентов при проведении текущего контроля с использованием различных оценочных средств представлены ниже.

А) Собеседование и устный опрос

Аналитическая шкала оценивания ответов на устные вопросы

Уровни / критерии	Недостаточный уровень	Базовый уровень (1 балл)	Повышенный уровень (2 балла)
Полнота раскрытия	Вопрос не раскрыт	Вопрос раскрыт,	Ответ содержит

вопроса	либо ответ основан на недостоверной информации, выступающим допущены принципиальные ошибки при изложении материала.	отвечающий ясно и грамотно излагает материал, основываясь на учебной литературе, владеет необходимой терминологией	полную информацию по вопросу, основанную на учебной и дополнительной специальной литературе, ответ сопровождается демонстрационным материалом
---------	---	--	---

Б) Учебная задача и комплексная ситуационная задача

Аналитическая шкала оценивания решения учебных задач и комплексных ситуационных заданий

Уровни / критерии	Недостаточный уровень	Базовый уровень (1 балл)	Повышенный уровень (2 балла)
Самостоятельность выполнения задания	Помощь преподавателя требовалась постоянно	Помощь преподавателя требовалась иногда	Помощь преподавателя не требовалась
Детальность анализа ситуации, изложенной в казусе	Не проведен анализ ситуации, изложенной в казусе	Проведен общий анализ ситуации, изложенной в казусе	Проведен детальный анализ ситуации, изложенной в казусе с подробной характеристикой её элементов
Полнота и обоснованность сделанных выводов	Выводы по задаче не сделаны	Сделан общий вывод по задаче	Сделан детальный и обоснованный вывод по задаче

В) Тест

Критерии оценивания теста

Тест рубежного контроля включает от 10 до 30 заданий. Верное выполнение каждого задания оценивается в 0,5 балла. За неверный ответ или отсутствие ответа выставляется 0 баллов. Частично правильные ответы на задание не предусмотрены. Общий тестовый балл определяется суммой баллов, полученных за верное выполнение заданий теста. Время тестирования - 1,5 минуты на одно задание.

Г) Реферат

Реферат - это индивидуальная научно-исследовательская работа студента. При выполнении реферата необходимо раскрыть суть исследуемой проблемы с различных позиций и точек зрения, сформулировать самостоятельные выводы.

Критерии оценивания реферата

Реферат оценивается преподавателем по зачетной системе исходя из следующих критериев:

- степень освещенности теоретического вопроса;
- использование специальной научной литературы;
- творческий подход к разработке темы;
- правильность и научная обоснованность выводов;
- аккуратность оформления.

Реферат не зачитывается, если: выполнен не по соответствующей теме; базируется на устаревших источниках; тождествен реферату другого студента; не раскрывает существа темы.

Если представленный реферат не отвечает установленным требованиям, он возвращается студенту. Преподаватель отмечает недостатки и дает рекомендации по их устранению.

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

Порядок оценки учебной деятельности студентов по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением «О балльно-рейтинговой системе оценки деятельности обучающихся КемГУ» от 30 декабря 2015 г.

Комбинация различных оценочных мероприятий и баллов представлена в таблице рейтинг-плана.

Рейтинг-план дисциплины

<i>№</i>	<i>Контрольные мероприятия и средства оценивания</i>	<i>Кол-во баллов за конкретное задание</i>	<i>Кол-во мероприятий за семестр</i>	<i>Максимальное количество баллов</i>
1	Виды оценочных средств, используемых на практических занятиях:			
1.1	Ответ на устный вопрос, участие в дискуссии	2	10	20
1.2	Решение учебной или ситуативной задачи	3	10	30
1.3	Тестирование	10	3	30
1.4	Участие в деловой игре или в иных мероприятиях, проводимых в интерактивной форме	5	1	5
	Виды оценочных средств, используемых для контроля самостоятельной работы:			
2	Реферат	5	1	5
3	Научный доклад, заслушанный на научной студенческой секции или научно-практической конференции	10	1	10

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

Основная учебная литература:

1. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Б. Муллер [и др.] - Эл. текстовые данные. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
2. Чертов, Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. В. Чертов - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

Дополнительная учебная литература:

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Эл. текстовые данные. - Москва : Юрайт, 2018. - 224 с. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A#page/1>
2. Лазарев, И.В. Физическая культура в юридическом вузе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И. В. Лазарев, А. А. Ромашов. - Эл. текстовые данные. - Москва : РАП, 2013. - 240 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=518252>
3. Хайбуллина, Д. Р. Физическая культура личности в системе формирования здорового образа жизни студентов [Текст] : учебное пособие / Д. Р. Хайбуллина ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное агентство по образованию ; НФИ КемГУ. - Новокузнецк : РИО НФИ КемГУ, 2009. - 111 с. - Гриф УМО "Рекомендовано".

8. Перечень ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://www.garant.ru/> – Система «Гарант», правовые базы российского законодательства.
2. <http://www.consultant.ru/> - Общероссийская сеть распространения правовой информации (Консультант-плюс).
3. www.pravo.ru - Справочно-правовая система (раздел «Судебная база»).
4. www.rg.ru – сервер «Российской газеты» - официального источника опубликования федеральных законов и иных нормативных правовых актов.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

А) Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям

С целью успешного освоения лекционного материала по дисциплине рекомендуется осуществлять его конспектирование.

Механизм конспектирования лекции составляют:

- восприятие смыслового сегмента речи лектора с одновременным выделением значимой информации;
- выделение информации с ее параллельным свертыванием в смысловой сегмент;
- перенос смыслового сегмента в знаковую форму для записи посредством выделенных опорных слов;
- запись смыслового сегмента с одновременным восприятием следующей информации.

Б) Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Подготовка к практическим занятиям включает в себя изучение рекомендованной учебной и специальной литературы.

При подготовке к ответу на теоретические вопросы необходимо уяснить содержание и значение основных понятий и категорий дисциплины. Большую помощь при изучении

дисциплины может оказать знакомство с публикациями в рекомендованных преподавателем журналах.

К ответам студентов на вопросы по дисциплине предъявляются следующие требования:

- четко сформулируйте проблему, которую необходимо раскрыть;
- изложите свою точку зрения на рассматриваемый вопрос, аргументируйте ее, подкрепите соответствующим материалом, ссылками на источники;

- сделайте выводы, которые вытекают из сказанного;

- запишите заключение, сделанное преподавателем в конце занятия.

Решать практические задачи рекомендуется в следующей последовательности:

1. внимательно прочитать условие задачи;
2. определить знание, каких институтов позволит ответить на поставленные вопросы;

3. сформулировать выводы по задаче, подкрепив их ссылками на источники.

Решение задачи рекомендуется записывать в специально отведенную для этих целей тетрадь.

В) Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Вся учебная деятельность студента – это различные виды, формы и уровни самостоятельной работы, поэтому она является ведущей формой обучения в вузе.

Аудиторная самостоятельная работа проводится в ходе: 1) лекционных занятий; 2) практических занятий.

Самостоятельная работа студентов на лекции включает в себя умение слушать внимательно, выделять тезисы, которые составляют основу излагаемых проблем и логику доказательств основных положений изучаемой темы, выделять главное в содержании лекции, конспектировать.

Результатом самостоятельной работы студентов на лекционном занятии является написание конспекта лекции. Конспект лекции по дисциплине может включать основные блоки материала, проблемные вопросы к ним, ссылки на источники. Специфика конспектирования лекции заключается в особенностях обработки получаемой информации, в ее свертывании, что позволяет позднее восстановить коммуникативно-информационный процесс лекционного занятия.

Конспект лекции позволяет не только возвращаться к воспринятой ранее информации, но и совершенствовать ее, использовать на практике, расширять в ходе работы с рекомендованными нормативными актами и литературой. Конспект лекции позволяет хранить систему знаков, стимулирующих развертывание полученной информации.

После лекции самостоятельная работа студентов заключается в последующей работе над содержанием лекции (заметки на полях), понятиями, составлением собственного плана изучения явления.

К традиционным формам самостоятельной работы на практическом занятии относятся: работа с текстами источников, заполнение таблиц, контрольные работы, развернутое оппонирование по теоретическим сообщениям, тестовые занятия различных уровней, вопросы для самопроверки.

К специфическим формам самостоятельной работы на практических занятиях по дисциплине относятся: решение практических задач и казусов; реферативный обзор статей в журналах; подбор примеров и моделирование различных практических ситуаций.

Для проверки результатов самостоятельной работы используются следующие формы контроля: 1. Устные опросы и собеседования на практических занятиях; 2. Проверка решения учебных задач и комплексных ситуативных заданий (в устной форме на практическом занятии); 3. Проверка результатов тестов; 4. Заслушивание докладов и проверка рефератов.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая

перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются такие информационные технологии как:

1. Проведение лекций с использованием электронного конспекта слайд-презентаций.
2. При подготовке к практическим занятиям используются учебные материалы, размещенные в электронных библиотечных системах, доступ к которым с компьютеров НФИ КемГУ является свободным, а с домашних компьютеров – авторизованным.

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

Освоение дисциплины производится на базе лекционных учебных аудиторий НФИ КемГУ, обеспеченных мультимедийным оборудованием. Для проведения лекций по всем разделам курса необходим компьютер с прикладным программным обеспечением и периферийными устройствами: проектор; колонки; средства для просмотра презентаций MS PowerPoint; программа для просмотра видео файлов.

12. Иные сведения и (или) материалы

12.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья преподавателем дисциплины разрабатываются адаптированные задания и дополнительные наглядные материалы с учётом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья.

Составитель (и): Доцент Обыденников Г.А.

(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))