

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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»
Факультет истории и права

УТВЕРЖДАЮ
Декан



Л.А. Юрьева

21 февраля 2019 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.Б.31 Физическая культура

Направление подготовки

40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) подготовки
«Гражданско-правовой», «Уголовно-правовой»

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная, очно-заочная, заочная

Год набора 2017, 2018, 2019

Новокузнецк 2019

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета (протокол Ученого совета факультета № 7 от 21.02.2019)

одобрена на заседании методической комиссии (протокол методической комиссии факультета № 4 от 20.02.2019)

одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта (протокол заседания кафедры № 6 от 23.01.2019)

И.о. зав. кафедрой  А.А. Артемьев

Оглавление

- 1 Цель дисциплины
 - 1.1 Формируемые компетенции
 - 1.2 Индикаторы достижения компетенций
 - 1.3 Знания, умений, навыки (ЗУВ) по дисциплине
- 2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации
- 3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины
 - 3.1 Учебно-тематический план
 - 3.2 Содержание занятий по видам учебной работы
- 4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации
- 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины
 - 5.1 Учебная литература
 - 5.2 Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины
 - 5.2.1 Программное обеспечение
 - 5.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы
- 6 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

1 Цель дисциплины.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее – ОПОП): ОК–8.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 – Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции (универсальная, общепрофессиональная, профессиональная)	Код и название компетенции
Общекультурная	ОК–8. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2 Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
ОК–8. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		Б1.Б.31 Физическая культура Б1.В.13 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Б3.Б.02 (Д) Выпускная квалификационная работа

1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОК–8. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		знать определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья уметь соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья 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. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации

Таблица – 4 Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объем часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗО	ОЗФО
1.Общая трудоемкость дисциплины	72	72	72
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	28	10	10
Аудиторные занятия (всего)	28	10	14
в том числе:			
лекции	18	10	14
практические занятия	10		
в том числе:			
в интерактивной форме			
внеаудиторная работа			
в том числе:			
подготовка курсовой работы / контактная работа			
3.Самостоятельная работа обучающихся (всего)	44	58	58
4. Промежуточная аттестация обучающегося и объем часов, выделенный на промежуточную аттестацию	Зачет	Зачет, 4	Зачет

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины

3.1. Учебно-тематический план

Таблица 5 – Учебно-тематический план

для очной формы обучения

Раздел дисциплины	Общая трудѐмкость (часов)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
		аудиторные учебные занятия		самостоятельн ая работа обучающихся	
		лекции	практ.		
	всего				
I семестр					

<i>Теоретический</i>	18	18			Тест
<i>Учебно-тренировочный</i>	18			18	Тестирование физической подготовленности (в течение семестра)
Итого за I семестр	36	18		18	зачет
II семестр					
<i>Теоретический</i>	8	-		8	
<i>Учебно-тренировочный</i>	28		10	18	Тестирование физической подготовленности (в течение семестра)
Итого за II семестр	36	-	10	26	зачет
Итого за год	72	18	10	44	зачет/зачет

Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (часов)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
		аудиторные учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся	
	всего	лекции	практ.		
<i>Теоретический</i>	18	18	-	18	
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2			Доклад Тест
Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений	8	4		4	Устный опрос Тест
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	10	4		6	Реферат Тест
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	8	4		4	Тестирование
Основы здорового образа жизни студентов	8	4		4	Реферат
<i>Учебно-тренировочный</i>	36		10	26	Индивидуальное задание (сдача

<i>раздел</i>					нормативов)
Промежуточная аттестация обучающегося					Зачет/зачет
Итого	72	18	10	44	

для заочной формы обучения

Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (часов)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
		аудиторные учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся	
	всего	лекции	практ.		
<i>Теоретический</i>	72	10		58	Тест
Итого за год	72	10		58	зачет 4 часа

Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (часов)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
		аудиторные учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся	
	всего	лекции	практ.		
<i>Теоретический</i>	72	10	-	58	
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	12	2		10	Доклад Тест
Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений	12	2		10	Устный опрос Тест
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	18	2		16	Реферат Тест
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	12	2		10	Тестирование
Основы здорового образа жизни	14	2		12	Реферат

студентов					
Итого	72	10		58	

для очно-заочной формы обучения

Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (в часах)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
		аудиторные учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся	
	всего	лекции	практ.		
<i>Теоретический</i>	72	14		58	Тест
Итого за год	72	14		58	зачет

Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (в часах)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
		аудиторные учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся	
	всего	лекции	практ.		
<i>Теоретический</i>	72	14	-	58	
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	12	2		12	Доклад Тест
Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений	12	4		10	Устный опрос Тест
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	18	2		16	Реферат Тест
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	12	2		10	Тестирование
Основы здорового образа жизни студентов	14	4		10	Реферат
Итого	72	14		58	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 - Содержание лекционных и практических занятий

№	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 здоровья.	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. 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 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 и (обучение 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.

4.Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций в текущей и промежуточной аттестации

Для управления образовательным процессом и повышения качества профессиональной подготовки выпускников, с целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося по дисциплине «Физическая культура». Учет успеваемости студентов основан на балльно-рейтинговой системе, с использованием зачетных единиц, оценивая индивидуальные результаты обучения студентов.

Балльно-рейтинговая система (БРС) – основана на использовании совокупности контрольно-рейтинговых мероприятий на заданном временном интервале обучения.

Основной целью БРС является повышение объективности, достоверности и регулярности оценки уровня освоения программного материала учебной дисциплины (УД).

БРС по дисциплине «Физическая культура» состоит из модулей в каждом семестре. Порядок начисления баллов осуществляется по результатам контроля освоения содержания программы по учебной дисциплине за семестр.

Каждый модуль состоит из нормативных материалов (посещение занятий, выполнение контрольных тестов, демонстрации освоения методических основ проведения оздоровительно-тренировочных, спортивно-тренировочных занятий, реферата, результатов спортивного совершенствования и т.д.), представленных в таблице системы набора баллов.

Контроль осуществляются на занятиях. Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и студентами группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.

Балльно-рейтинговая система по дисциплине Физическая культура

Неделя	Аудиторная работа Объем времени 36 часов			Внеаудиторная работа Объем времени 36 часов		Накопленные баллы (min - max)
	Лекции 10 ч. 0 - 20 баллов	Практич. занятия 26 ч. 52 балла	Тестирование 0-60 баллов			
1	Тема 1 (4б.)		Тест 1 (0-5б)			
2		Л/а бег на короткие дистанции (4 б.)	Тестирование физической подготовленности (0-5 б.)	Изучение материала, подготовка конспектов. Подготовка к устному опросу	Подготовка письменной работы (форма – реферативный обзор) (4 б.)	
3	Тема 2 (4б.)		Тест 2 (0-5б)			
4		Волейбол. Техника владения мячом (4б.)				
5	Тема 3 (4б.)		Тест 3 (0-5б)			
6		Баскетбол. Техника перемещений (4 б.)				
7	Тема 4 (4б.)		Тест 4 (0-5б)			
8		Плавание (4 б.)	Тестирование физической подготовленности (0-5 б.)			
9	Тема 5 (4б.)		Тест 5 (0-5б)	Конспект (бонус 5 б.)		
	Итоговая аттестация первый семестр					
	0-20 б.	0-16 б.	0-35 б.	Бонус 5 б.	4 б.	9-80 б.
	Суммарный накопленный балл					9-80 б.
	Зачет					10-20 б.
	Суммарный накопленный балл					19-100 б.
1		Волейбол. Техника защиты (4 б.)		Выполнение		

2		Волейбол. Техника владения мячом (4 б.)	Тестирование физической подготовленности (0-5 б.)	индивидуального задания (3-10 б.)		
3		Волейбол. Техника блока. Физическая подготовка (4 б.)				
4		Баскетбол. Техническая подготовка (4 б.)				
5		Баскетбол. Тактическая подготовка (4 б.)	Тестирование физической подготовленности (0-5 б.)			
6		Баскетбол. Физическая подготовка.(4 б.)	Тестирование физической подготовленности (0-5 б.)			
7		Плавание (4 б.)				
8		Л/а. Бег на дистанции от 400 до 5000 м.(4 б.)	Тестирование физической подготовленности (0-5 б.)			
9		Л/а. Прыжки в длину (4 б.)	Тестирование физической подготовленности (0-5 б.)			
Итоговая аттестация второй семестр						
		0-36 б.	0-25 б.	3-19 б.		3-80 б.
	Суммарный накопленный балл:					3-80 б.
	Зачет					10-20 б.
	Суммарный накопленный балл:					13-100 б.

Перевод баллов из 100-балльной шкалы в числовой и буквенный эквивалент

<i>Сумма баллов для дисциплины</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенный эквивалент</i>
86 - 100	5	Отлично (зачтено)
66 - 85	4	Хорошо (зачтено)
51 - 65	3	Удовлетворительно (зачтено)
0 - 50	2	Неудовлетворительно (не зачтено)

1. Выполнение практических работ по учебному расписанию

1 семестр 8 часов = 4 практические работы:

Форма контроля – тестирование физической подготовленности (аудиторная)

Отчет коллективный (для присутствующих и работающих на занятии);

или

Отчет индивидуальный (для пропустивших по любой причине)

2 семестр 18 часов= 9 практических работ:

Форма контроля – тестирование физической подготовленности (аудиторная)

Отчет коллективный (для присутствующих и работающих на занятии);

или

Отчет индивидуальный (для пропустивших по любой причине)

2. Посещение лекционных занятий и конспектирование материала

1 семестр 10 часов = 5 лекционных занятий

Конспект лекций

3. Выполнение индивидуального задания

14-18 неделя

Форма контроля - письменная работа (домашняя)

(защита на оценку)

4. Решение тестов

- Т-1- 1неделя

- Т-2- 3 неделя

- Т-3- 5 неделя

- Т-4- 7 неделя

- Т-5- 9 неделя

60% правильных ответов – «3»

75% правильных ответов – «4»

90% правильных ответов – «5»

5. Зачет (в случае не выполнения учебной работы по графику)

1) Вопросы теоретического лекционного материала.

2) Тесты 1-5

3) Тестирование физической подготовленности.

Оценка автомата для зачета

- 100% выполнение практических работ, посещение всех занятий, сдача всех контрольных нормативов, конспект лекций (обязателен для оценки «5»).

5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1. Учебная литература

	Основная литература
1	Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7
2	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Бакалавр. Академический курс). - Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/viewer/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22#page/1
	Дополнительная литература
1	Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://znanium.com/spec/catalog/author/?id=649fe3ac-f063-11e3-9335-90b11c31de4c
2	Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст]: учебное пособие: [16+] / Ю.П. Кобяков.- Издание 2-е. – Ростов – на – Дону :

	Феникс, 2014. – 252, [4] с. – (Высшее образование).
3	Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590
4	Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.:Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/432358
5	Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновской, Е.Е. Ачкасова. - 2-е изд., доп. - СПб. : СпецЛит, 2013. - 256 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=253833&sr=1
6	Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоого, И.С. Барчукова. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. [Электронный ресурс].– Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573&sr=1
7	Физическая культура студента [Текст] : учебник для вузов / под ред. В. И. Ильинича. - Москва : Гардарики, 2007. - 447 с. - ISBN 9785829700102 :
8	Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник / А. А. Бишаева. - 5-е издание, стереотипное. - Москва : Академия, 2012. - 304 с.
9	Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.:Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/432358
Методические пособия / рекомендации	
1	Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210945&sr=1
2	Лукьянец Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе: учебное пособие для преподавателей и студентов I – V курсов всех специальностей./ Н.В. Лукьянец. – Новокузнецк: РИО НФИ КемГУ, 2013 (с грифом СибРУМЦ)
3	Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.– Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358

5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины

5.2.1. Программное обеспечение

В обучении используются информационные технологии на базе компьютерных классов учебного корпуса №4 (пр. Metallurgov 19):

- лекционные занятия ведутся с использованием презентаций и программного обеспечения мультимедиа демонстраций на основе Microsoft Office 2010 (лицензия DreamSpark Premium Electronic Software Delivery (3 years));

- для проведения практических занятий и самостоятельной работы студентов используются справочно-правовые и информационные системы Гарант и Консультант-Плюс, установленные на компьютерах в компьютерных классах учебного корпуса №4 (пр. Metallurgov 19), приведенные в таблице 8.

Таблица 8 – Информационные технологии и программное обеспечение аудиторных

занятий и самостоятельной работы

Программа / система	Сведения о праве использования (лицензия, договор, сроки использования).	№ комп. классов
Гарант	Гос.контракт №38 от 5.03.2010	501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602 /4
ConsultantPlus 14	Договор об инфо поддержке 01.04.2007	501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602/4
Программное обеспечение компьютеров: Операционные системы: Windows 7; Антивирусное ПО: Eset Endpoint Security 5.0.		
Офисное ПО		
Microsoft Office, Visio MS PowerPoint	Лицензия DreamSpark Premium Electronic Software Delivery (3 years) Renewal по сублицензионному договору №Tr000083174 от 12.04.2016г.	501/4, 502/4, 508/4, 509,602
Справочно-правовые и информационные системы		
Гарант	Гос.контракт №38 от 5.03.2010	501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602/4
ConsultantPlus 14	Договор об инфо поддержке 01.04.2007	501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602/4
Браузеры и дополнения		
IE 8	Бесплатно	501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602/4
Firefox 14	Бесплатно	501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602/4
Opera 12	Бесплатно	501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602/4
Netbeans IDE 7.0.1 для Firefox	Бесплатно	501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602/4
Специальное ПО для работы с компьютером лиц с ОВЗ		
NVDA	Бесплатно	501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602/4
Экранная лупа, экранная клавиатура	В составе операционной системы	501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602/4

5.2.2.Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 1.Справочная правовая система «КонсультантПлюс» / компания «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>, свободный.
- 2.Судебные и нормативные акты РФ. - Режим доступа: <https://sudact.ru>, свободный.

6. Примерные вопросы и задания /задачи для промежуточной аттестации

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание результата обучения, формируемые компетенции	Зачетные вопросы (задания, задачи)
1.	Физическая культура в профессиональной	ОК-8 знать	Вопросы 1.Физическая культура в общекультурной и

	деятельности бакалавра и специалиста.	определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья	профессиональной подготовке студентов. 2. Социально-биологические основы физической культуры
2.	Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений	уметь соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья	Вопросы: 1.Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 2.Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. 3. Спортивные игры.
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	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.	Вопросы: 1.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. 2. Самостоятельные занятия. Проведение малых форм физической активности. 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 4. Организация занятий по видам спорта с детьми школьного возраст
4.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		Вопросы: 1.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. 2.Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. 3. Профессионально-важные качества физической культуры
5.	Основы здорового образа жизни студентов		Вопросы: 1.Основы здорового образа жизни студента. 2.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Результаты зачета определяются оценками «зачтено», «не зачтено». При выставлении оценок учитывается уровень приобретенных компетенций студента по составляющим «знать», «уметь», «владеть». Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - практико-ориентированными заданиями. Важное значение имеют объем, глубина знаний, аргументированность и доказательность умозаключений студента, а также общий кругозор студента.

При выставлении оценки экзаменатор руководствуется следующим:

- оценки «зачтено» заслуживает студент, обнаруживший достаточное знание учебно-программного материала, изучивший дополнительные материалы по изучаемой дисциплине; способный к их самостоятельному пополнению и обновлению;

- оценка «не зачтено» выставляется студенту, обнаружившему значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в ответе на тестировании.

б) критерии оценивания результатов

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

в) описание шкалы оценивания

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально – прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в баллах.	3,0	4,0	5.0

Наименование оценочного средства

а) типовые задания

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

4. Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные):
 - а) спорт
 - б) система физического воспитания
 - в) физическая культура
5. Под физической культурой понимается:
 - а) 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
 - б) педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоконравственного подрастающего поколения.
 - в) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма

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

1. Тренеров в Древней Греции называли:
 - а) мастерами
 - б) олимпиониками
 - 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

Обязательные тесты определения физической подготовленности

№ п/ п	Контрольные тесты	пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту.	Ю	50 и выше	40-49	30-39	20-29	19 и 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 результатов

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

в) описание шкалы оценивания

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально – прикладной подготовленности	Низкий (неудовлетворительно)	Средний пороговый (удовлетворительно)	Хорошо	Высокий (отлично)
Средняя оценка тестов	менее 50 %;	от 51 % до 65 %	от 66 % до 85 %	от 86 % до 100 %.