

1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели дисциплины «Физическая культура и спорт»:

-достижение необходимого уровня знаний и методических навыков для формирования физической культуры личности, т.е. потребности и способности самостоятельно, методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности;

-обеспечение обучающимся возможностей систематически заниматься физической культурой и спортом и вести здоровый образ жизни;

-повышение уровня физической подготовленности обучающихся;

-укрепление здоровья.

Основными задачами физического воспитания обучающихся являются:

-овладение знаниями и методикой развития основных двигательных качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей) до уровня, обеспечивающего безопасность здоровья;

-улучшение физического развития, повышение адаптационных резервов и устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;

-овладение практическими навыками самоконтроля за состоянием физической подготовленности в процессе учебных и самостоятельных занятий;

-привитие навыков здорового образа жизни;

-привитие навыков личной и общественной гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом.

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки обучающегося в течение периода обучения, физическая культура входит в базовую часть образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Результатом образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности в выборе здорового и продуктивного стиля жизни, в физическом самосовершенствовании, в приобретении знаний и личного опыта творческого использования ее средств и методов физической культуры в достижении установленного уровня психофизической подготовленности.

Физическая культура является средством сохранения и укрепления здоровья человека, его физического совершенства, рациональной формой использования свободного времени, повышения общественной и трудовой активности, формирования гармонически развитой личности. Оздоровительная направленность системы физического воспитания определяет тесную связь физической культуры и спорта с медицинской наукой, и подразумевает обязательность врачебного контроля за занимающимися физической культурой.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП БАКАЛАВРИАТА

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата).

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части программы бакалавриата в виде лекций, практических занятий и самостоятельной работы обучающихся.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является предшествующей дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими общепрофессиональными компетенциями:

-способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Планируемые результаты освоения компетенций

Этапы формирования компетенции	В результате обучения по учебной дисциплине обучающиеся должны:		
	Знать:	Уметь:	Владеть:
Базовый уровень (этап): Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).	Б-З 1 Знать содержание физической культуры и спорта; структуру, критерии и уровни ее проявления в социуме и личной жизни	Б-У 1 Уметь самостоятельно выполнить разминку перед выполнением обязательных тестов ГТО	Б-В 1 Владеть практическими умениями и навыками выполнения обязательных испытаний (тестов) ГТО
	Б-З 2 Знать методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся	Б-У 2 Уметь самостоятельно выполнить разминку перед выполнением тестов ГТО по выбору	Б-В 2 Владеть практическими умениями и навыками выполнения испытаний (тестов) ГТО по выбору
	Б-З 3 Знать основы истории развития физической культуры и спорта. Положение в комплексе ГТО	Б-У 3 Уметь самостоятельно провести ознакомление и разучивание физического упражнения (приема, действия)	Б-В 3 Владеть методами и средствами гигиены на занятиях по физической культуре
	Б-З 4 Знать сущность понятия «Здоровье» физическое, психическое, социальное и профессиональное проявления)	Б-У 4 Уметь самостоятельно провести совершенствование (тренировку) физического упражнения (приема, действия)	Б-В 4 Владеть методами и средствами контроля физического состояния при занятиях физической культурой
Повышенный уровень (этап): Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).	П-З 1 Знать роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека	П-У 1 Уметь самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку	П-В 1 Владеть методами и средствами развития силы
	П-З 2 Знать роль и значение физической культуры в укреплении и поддержании здоровья, умственной и физической работоспособности (физкультурно-оздоровительные системы)	П-У 2 Уметь самостоятельно провести совершенствование (тренировку) по развитию физических качеств	П-В 2 Владеть методами и средствами развития скоростных и скоростно-силовых возможностей
	П-З 3 Знать основы методики самостоятельных занятий. Гигиену занятий физической культурой и спортом	П-У 3 Уметь самостоятельно провести «заминку» после тренировочных занятий	П-В 3 Владеть методами и средствами развития выносливости
	П-З 4 Знать основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта	П-У 4 Уметь самостоятельно провести тренировку по физкультурно-оздоровительной системе для укрепления здоровья	П-В 4 Владеть методами и средствами развития гибкости и координационных способностей

Полноценной
социальной

культуры в укреплении и

Владеть

средствами развития

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ.

Дисциплина предполагает изучение 2 разделов, 10 тем. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Общий объем учебной дисциплины

№	Форма обучения	Семестр/сессия, курс	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем					Сам. работа	Контроль	
			В з.е.	В часах	Всего	Лекции	Сем	КоР	Конс			зач
1	Заочная	1 курс	2	72	8	4	2	1,7		0,3	60,3	3,7
2	Очно-заочная	1 курс	2	72	12	4	6	1,7		0,3	60	

Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

Заочная форма обучения

№	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем						Самост. работа	Контроль	Формируемые результаты обучения
			Всего	Лекции	Сем.	КоР	Конс	зач			
1	Тема 1. Методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся.	6	1	1						ОК-8-31	
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль	6	2	2						ОК-8-У1	
3	Тема 3. Методика развития скоростных возможностей	6								ОК-8-В1	
4	Тема 4. Методика развития выносливости	6								ОК-8-32	
5	Тема 5. Методика развития силы	8								ОК-8-У2	
6	Тема 6. Методика развития гибкости	8								ОК-8-В2	
7	Тема 7. Методика развития скоростно-силовых возможностей	8								ОК-8-33	
8	Тема 8. Методика развития координационных способностей	8	1		1					ОК-8У3	
9	Тема 9. Методика овладения прикладными навыками	8	1		1					ОК-8-В3	
10	Тема 10. Методика	6								ОК-8-34	

10	Тема 10. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления, состояния здоровья и физического развития. Гигиеническо-восстановительные мероприятия после занятий физическими	8	1	1						ОК-8-34
	Промежуточная аттестация (Зачет с оценкой)		2			1,7		0,3		
	Итого	72	12	4	6	1,7		0,3	60	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ

Тема 1. Методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся. Положение о комплексе ГТО

Общие положения и понятия методики. Общие дидактические и специфические принципы профессионально-прикладной физической подготовки и спортивной тренировки. Методы и приемы физического совершенствования обучающихся. Методика формирования двигательных навыков.

Методика совершенствования физических качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей). Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, методика совершенствования телосложения. Методика формирования психических качеств в процессе физического воспитания.

Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма физического совершенствования. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО): требования, нормативы (тесты), порядок выполнения упражнений.

Литература: основная 1-3, дополнительная 1-7.

Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья. Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека. Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности. Гигиена занятий физической культурой.

Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта. Основы методики самостоятельных занятий.

Литература: основная 1-3, дополнительная 1-7.

Тема 3. Методика развития скоростных возможностей

Характеристика быстроты и форм её проявления. Развитие быстроты двигательной реакции. Основы методики развития скоростных способностей. Методика развития быстроты реакции и

Литература: основная 1-3, дополнительная 1-7.

скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Техника бега на короткие дистанции. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений на быстроту.

Литература: основная 1-3, дополнительная 1-7.

Тема 4. Методика развития выносливости

Методы развития выносливости. Средства развития выносливости. Методика развития общей (аэробной) выносливости. Программы развития общей (аэробной) выносливости для слабоподготовленных занимающихся. Тренировка выносливости во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития выносливости (нормы ГТО). Общие правила предупреждения травматизма и контроль состояния организма при выполнении упражнений на выносливость.

Литература: основная 1-3, дополнительная 1-7.

Тема 5. Методика развития силы

Средства развития силы. Методы развития силовых способностей. Метод максимальных усилий. Метод повторных усилий. «Ударный» метод. Методы развития «взрывной» силы и реактивной способности мышц. Метод развития динамической (скоростной) силы. Методы развития силовой выносливости. Изометрический метод. Особенности организации силовых тренировок подростков, девушек, женщин и пожилых людей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении силовых упражнений.

Литература: основная 1-3, дополнительная 1-7.

Тема 6. Методика развития гибкости

Средства развития гибкости. Методы развития гибкости. Метод многократного растягивания. Комплексы динамических активных упражнений на гибкость и для проведения разминки общей направленности. Метод статического растягивания. Упражнения на гибкость на основе асан Хатха-йоги. Пассивные статические упражнения на гибкость с партнером.

Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений на гибкость. Развитие гибкости во время самостоятельных занятий.

Литература: основная 1-3, дополнительная 1-7.

Тема 7. Методика развития скоростно-силовых возможностей

Средства развития скоростно-силовых возможностей. Методы развития скоростно-силовых возможностей.

Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Развитие скоростно-силовых возможностей во время самостоятельных занятий.

Литература: основная 1-3, дополнительная 1-7.

Тема 8. Методика развития координационных способностей

Средства и основы методики формирования двигательных координационных способностей. Средства и методы воспитания способности поддерживать равновесие. Средства и методы воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению. Средства и методы воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.

Литература: основная 1-3, дополнительная 1-7.

Тема 9. Методика овладения прикладными навыками

Этапы овладения прикладными приемами (действиями): ознакомление, разучивание, совершенствование. Характеристика ознакомления. Ознакомление при самостоятельных занятиях. Методика разучивания: подготовительные упражнения (подводящие и имитационные), выполнение приемов методом по разделениям (по частям); разучивание приемов и действий в целом.

Совершенствование (тренировка). Тактическая подготовка: тактические знания, тактическое мышление, тактические умения, тактические навыки. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование психологической готовности: индивидуальной (психические процессы, психические состояния, психические свойства личности); групповой (организованности, совместимости, сплоченности).

Литература: основная 1-3, дополнительная 1-7.

Тема 10. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления, состояния здоровья и физического развития. Гигиеническо-восстановительные мероприятия после самостоятельных занятий физическими упражнениями

Методы самоконтроля. Объективные методы самоконтроля: подсчет ЧСС, измерение артериального давления, определение массы тела и анализ потоотделения. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, оценка работоспособности, желание тренироваться, сон, аппетит, болезненные и тревожащие ощущения.

Педагогические средства восстановления. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Упражнения для физкультурных пауз и физкультминут. Психологические средства восстановления физической работоспособности. Рациональное питание как важный фактор восстановления работоспособности. Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.

Литература: основная 1-3, дополнительная 1-7.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Состояние и физическое развитие. Гигиеническо-восстановительные мероприятия после самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Организация самостоятельной работы по теоретической подготовке обучающихся предполагает:

- обеспечение учебно-методической документацией всех разделов дисциплины, междисциплинарных курсов и профессиональных модулей ООП;
- обеспечение учебно-методическими материалами внеаудиторной самостоятельной работы;
- обеспечение доступа каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам, формируемым по полному перечню учебной дисциплины;
- предоставление возможности оперативного обмена информацией с отечественными образовательными учреждениями, организациями и доступом к современным профессиональным базам данных и информационным ресурсам сети Интернет.

Самостоятельная работа включает в себя: самостоятельное изучение лекционного материала, основной и дополнительной литературы; составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.) и др.; подготовка выступлений, сообщений, рефератов, докладов, презентаций, эссе; составление резюме; выполнение творческих работ по профессиональным модулям по специальности, учебных проектов, учебно-исследовательских работ с использованием баз данных, библиотечных фондов образовательного учреждения, ресурсов сети Интернет.

Подготовка к зачету. К зачету допускаются обучающиеся, которые систематически, в течение всего семестра работали на занятиях и показали уверенные знания по вопросам, выносившимся на групповые занятия.

Непосредственная подготовка к зачету осуществляется по вопросам, представленным в данной учебной программе. Тщательно изучите формулировку каждого вопроса, вникните в его суть, составьте план ответа. План ответа включает в себя:

- показ теоретической и практической значимости рассматриваемого вопроса;
 - обзор освещения вопроса в истории науки;
 - определение сущности рассматриваемого предмета;
 - основные элементы содержания и структуры предмета рассмотрения;
 - факторы, логика и перспективы эволюции предмета;
 - показ роли и значения рассматриваемого материала для практической деятельности.
- План ответа желательно развернуть, приложив к нему ссылки на первоисточники с характерными цитатами.

Вопросы для самостоятельной работы:

Развитие физической культуры и спорта в России:

1. История развития физической культуры и спорта в России.
2. Тенденции современного развития спорта в России.

Участие России в олимпийском движении.

1. Международное олимпийское движение.
2. История олимпийского движения в России.

Двигательные умения и навыки как предмет изучения в физическом воспитании.

1. Движение - как основной фактор здоровья.
2. Приобретение навыков в процессе спортивной тренировки.
3. Важность ритма двигательного действия.

Заболевания и показатели здоровья населения.

1. Сущность понятия «здоровье», основные факторы угрозы жизни и здоровью человека.
2. Причины возникновения болезней цивилизации.
3. Основные показатели здоровья населения.

Основные факторы здорового образа жизни.

1. Понятие здорового образа жизни.
2. Факторы, влияющие на ЗОЖ.
3. Роль физической культуры в здоровом образе жизни человека.

Принципы, средства и методы спортивной тренировки.

1. Процесс спортивной тренировки, цели, содержание, структура.
2. Особенности ОФП и СФП, их характеристики.
3. Основные средства спортивной тренировки.
4. Важность ритма двигательного действия.

Развитие физических качеств.

1. Определение физических качеств человека.
2. Средства и методы, применяемые для воспитания различных физических качеств.

Рациональное питание при занятиях спортом.

1. Питание как фактор здоровья.
2. Понятие рационального питания.
3. Особенности питания при занятиях спортом.
4. Понятие здорового образа жизни.

Основы лечебной физкультуры.

1. Значение лечебной физкультуры.
2. Основные методы проведения лечебной физкультуры.

Самоконтроль физических параметров.

1. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
2. Основные цели и задачи самоконтроля при занятиях спортом.
3. Методы проведения самоконтроля физических параметров.

Профилактика травматизма.

1. Различные виды травм.
2. Способы оказания первой помощи при различных видах травм.

Производственная гимнастика.

Роль производственной гимнастики на производственный процесс.
Основные составляющие производственной гимнастики.

Формирование правильной осанки.

1. Важность формирования правильной осанки с детства.
2. Методы определения правильной осанки
3. Основные факторы, влияющие на осанку человека.

Физические упражнения и система дыхания.

1. Физические упражнения, рекомендуемые при заболеваниях органов дыхания.
2. Способы увеличения ЖЕЛ человека.

Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

1. Физические упражнения, рекомендуемые при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
2. Роль мышечной системы в жизни человека.

Производственная гимнастика.

Роль производственной гимнастики на производственный процесс.

Организация самостоятельной работы по практической (методической) подготовке обучающихся предполагает:

- самостоятельное изучение лекционного материала, основной и дополнительной литературы согласно тематическому плану;
- самостоятельные занятия в целях повышения функционального состояния организма, развития физических качеств и прикладных навыков.

Рекомендации к недельному двигательному режиму самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Виды двигательной деятельности	объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика (зарядка)	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120

В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования

В процессе освоения образовательной программы по дисциплине «Физическая культура» оцениваются сформированные в рамках общекультурной компетенции ОК-8 (способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и

профессиональной деятельности) знания, умения и навыки по базовому и повышенному уровню компетенции.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Ожидаемые результаты обучения	Этап форм-я	Вид контроля	Форма оценочных средств	Содержание задания, раскрывающего уровень освоения компетенций
Б-3 1 Знать содержание физической культуры и спорта; структуру, критерии и уровни ее проявления в социуме и личной жизни	Базовый	Промежуточная аттестация (зачет)	Устный Опрос Т.1	Вопросы: - Содержание физической культуры и спорта. - Структура ФК. - Критерии ФК и уровни ее проявления в социуме и личной жизни.
Б-У 1 Уметь самостоятельно выполнить разминку перед выполнением обязательных тестов ГТО	Базовый	Текущий контроль	Методическое задание № 1	Порядок выполнения (в парах): - 1-й номер, выполняет разминку (последовательность выполнения упражнений сверху вниз); - 2-й номер, выполняет и оценивает выполнение; - смена мест занимающихся (по команде преподавателя).
Б-В 1 Владеть практическими умениями и навыками выполнения обязательных испытаний (тестов) ГТО	Базовый	Текущий контроль	Виды испытаний (тесты) физической подготовленности	Порядок выполнения (в парах): - 1-й номер, выполняет испытание (тест) ГТО (по заданию преподавателя); - 2-й номер, выполняет и оценивает выполнение; - смена мест занимающихся (по команде преподавателя).
Б-3 2 Знать основы истории развития физической культуры и спорта. Положение о комплексе ГТО	Базовый	Промежуточная аттестация (зачет)	Устный опрос Т.1	Вопросы: - Историческая справка о возникновении и развитии ФК. - Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи ФК. - Структура ГТО. - Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО (4 ступень). - Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору. - Требования комплекса ГТО к оценке уровня знаний и умений в области ФК и спорта. - Знаки отличия комплекса ГТО.
Б-У 2 Уметь самостоятельно выполнить разминку перед выполнением тестов ГТО по выбору	Базовый	Текущий контроль	Методическое задание № 2	Порядок выполнения (в парах): - 1-й номер, выполняет разминку (последовательность выполнения упражнений сверху вниз); - 2-й номер, выполняет и оценивает выполнение; - смена мест занимающихся (по команде преподавателя).
Б-В 2 Владеть практическими умениями и навыками выполнения испытаний (тестов) ГТО по выбору	Базовый	Текущий контроль	Виды испытаний (тесты) физической подготовленности	Порядок выполнения (в парах): - 1-й номер, выполняет испытание (тест) ГТО (по заданию преподавателя); - 2-й номер, выполняет и оценивает выполнение; - смена мест занимающихся (по команде преподавателя).
Б-3 3 Знать методические основы физического	Базовый	Промежуточная аттестация	Устный опрос Т.1	Вопросы: - Средства физического совершенствования обучающихся.

совершенствования и самосовершенствования обучающихся		(зачет)		<ul style="list-style-type: none"> - Методы и приемы физического совершенствования обучающихся. - Методика формирования двигательных навыков. - Методика совершенствования физических качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей).
Б-У 3 Уметь самостоятельно провести ознакомление и разучивание физического упражнения (приема, действия)	Базовый	Текущий контроль	Методическое Задание № 3,4	<p>Порядок выполнения (в парах):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1-й номер, выполняет ознакомление (последовательность выполнения: назвать упражнение, показать его, объяснить технику выполнения, показать еще раз по частям или по разделением, объяснить, где применяется или какое влияние оказывает на организм занимающегося); - 2-й номер, выполняет и оценивает выполнение; - смена мест занимающихся (по команде преподавателя).
Б-В 3 Владеть методами и средствами гигиены на занятиях по физической культуре	Базовый	Текущий контроль	Методическое Задание № 5	<p>Порядок выполнения:</p> <p>Обучающийся (по команде преподавателя) приводит в соответствие гигиеническим нормам и требованиям место занятий физическими упражнениями, форму одежды и инвентарь (оценивается в процессе всех занятий)</p>
Б-З 4 Знать сущность понятия «Здоровье» (физическое, психическое, социальное и профессиональное проявления)	Базовый	Промежуточная аттестация (зачет)	Устный опрос Т.2	<p>Вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сущность понятия «Здоровье». - Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. - Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. - Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека. - Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.
Б-У 4 Уметь самостоятельно провести совершенствование (тренировку) физического упражнения (приема, действия)	Базовый	Текущий контроль	Методическое Задание № 6	<p>Порядок выполнения (в парах):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1-й номер, выполняет тренировку – многократное выполнение упражнения (последовательность выполнения: в медленном темпе, в убыстряющемся темпе, в «боевом» темпе, в сочетании с различными упражнениями, приемами и действиями); - 2-й номер, выполняет и оценивает выполнение; - смена мест занимающихся (по команде преподавателя).
Б-В 4 Владеть методами и средствами контроля физического состояния при занятиях физической культурой	Базовый	Текущий контроль	Методическое Задание № 7	<p>Порядок выполнения (в парах):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1-й номер, выполняет измерение у 2-го номера частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления, веса тела и др. показателей объективного контроля, смена мест занимающихся по команде преподавателя. - 1-й номер проводит опрос показателей

				субъективных контроля: самочувствие, оценку работоспособности, желание тренироваться, сон, аппетит, болезненные и тревожащие ощущения и дает рекомендации занимающимся физическими упражнениями (смена мест занимающихся по команде преподавателя).
П-3 1 Знать роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека	Повышенный	Промежуточная аттестация (зачет)	Устный опрос Т.2	Вопросы: - Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека. - Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. - Оптимальная двигательная активность в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека. - Построение (структура) нагрузок для общей и специальной физической подготовки.
П-У 1 Уметь самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку	Повышенный	Текущий контроль	Методическое Задание № 8	Порядок выполнения (в парах): - 1-й номер, выполняет УФЗ (направленность УФЗ по заданию преподавателя); - 2-й номер, выполняет и оценивает выполнение; - смена мест занимающихся (по команде преподавателя).
П-В 1 Владеть методами и средствами развития силы	Повышенный	Текущий контроль	Методическое Задание № 9	Порядок выполнения (в парах): - 1-й номер дает команду 2-му номеру на выполнение упражнения «Подтягивание» повторным методом, смена мест занимающихся по команде преподавателя. - 1-й номер дает команду 2-му номеру на выполнение упражнения «Подтягивание» методом «до отказа», смена мест занимающихся по команде преподавателя.
П-3 2 Знать роль и значение физической культуры в укреплении и поддержании здоровья, умственной и физической работоспособности (физкультурно-оздоровительные системы) средствами развития	Повышенный	Промежуточная аттестация (зачет)	Устный опрос Т.2	Вопросы: - Здоровье человека как общественная ценность. - Факторы, определяющие здоровье. - Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. - Здоровый образ жизни и его составляющие. - Личное отношение к здоровью как условие формирования образа жизни. - Основные требования к организации здорового образа жизни обучающихся. - Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. - Критерии эффективности здорового образа жизни. - Характеристика физкультурно-оздоровительных систем.
П-У 2 Уметь самостоятельно провести разучивание и совершенствование физического упражнения на развитие	Повышенный	Текущий контроль аттестация (зачет)	Методическое Задание № 10	Порядок выполнения (в парах): - 1-й номер, выполняет разучивание упражнения (последовательность выполнения: в целом, по частям, по разделением, с помощью подготовительных упражнений);

координационных способностей				<ul style="list-style-type: none"> - 2-й номер, выполняет и оценивает выполнение; - смена мест занимающихся (по команде преподавателя).
<p>П-В 2</p> <p>Владеть методами и средствами развития скоростных и скоростно-силовых возможностей</p>	Повышенный	Текущий контроль	Методическое Задание № 11, 12	<p>Порядок выполнения (в парах):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1-й номер дает команду 2-му номеру на выполнение прыжковых упражнений, смена мест занимающихся по команде преподавателя. - 1-й номер дает команды 2-му номеру: «На старт», «Внимание», «Марш», делает замечания, смена мест занимающихся по команде преподавателя. - 1-й номер дает команду 2-му номеру на выполнение бега на короткие дистанции, смена мест занимающихся по команде преподавателя.
<p>П-З 3</p> <p>Знать основы методики самостоятельных занятий. Гигиену занятий физической культурой и спортом</p> <p>средствами развития</p>	Повышенный	Промежуточная аттестация (зачет)	Устный опрос Т.2	<p>Вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельные занятия как одна из форм базовой и профессионально-прикладной физической культуры. - Направленность и содержание самостоятельных занятий. - Взаимосвязь между уровнем физической подготовленности и объемом физической нагрузки. - Особенности самостоятельных занятий для женщин. - Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. - Планирование и управление самостоятельными занятиями. - Гигиена при самостоятельных занятиях физической культурой.
<p>П-У 3</p> <p>Уметь самостоятельно провести «заминку» после учебных занятий</p>	Повышенный	Текущий контроль	Методическое Задание № 13	<p>Порядок выполнения (в парах):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1-й номер; выполняет «заминку» после учебных занятий (последовательность выполнения: ходьба, упражнения на расслабление мышц и в глубоком дыхании, постановка задач на самостоятельную работу); - 2-й номер, выполняет и оценивает выполнение; - смена мест занимающихся (по команде преподавателя).
<p>П-В 3</p> <p>Владеть методами и средствами развития выносливости</p> <p>Уметь самостоятельно</p>	Повышенный	Текущий контроль	Методическое Задание № 14	<p>Порядок выполнения (в парах):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1-й номер дает команду 2-му номеру на выполнение бега равномерным методом, смена мест занимающихся по команде преподавателя. - 1-й номер дает команды 2-му номеру: «На старт», «Внимание», «Марш», делает замечания, смена мест занимающихся по команде преподавателя. - 1-й номер дает команду 2-му номеру на выполнение бега интервальным методом, смена мест занимающихся по команде преподавателя. - 1-й номер дает команду 2-му номеру на выполнение бега переменным непрерывным методом («фартлек» - «игра скоростей»), смена мест занимающихся по команде преподавателя.

П-З 4 Знать основные методы самоконтроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта	Повышенный	Промежуточная аттестация (зачет)	Устный опрос Т.2	Вопросы: - Дайте характеристику объективным методам контроля: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление, вес тела и др. - Дайте характеристику субъективным показателям контроля: самочувствие, оценку работоспособности, желание тренироваться, сон, аппетит, болезненные и тревожащие ощущения, и т.п. - Правила предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями.
П-У 4 Уметь самостоятельно провести тренировку по физкультурно-оздоровительной системе для укрепления здоровья	Повышенный	Текущий контроль	Методическое Задание № 15	Порядок выполнения (в парах): - 1-й номер, выполняет тренировку на развитие гибкости на основе Хатха-Йоги; - 2-й номер, выполняет и оценивает выполнение; - смена мест занимающихся (по команде преподавателя).
П-В 4 Владеть методами и средствами развития гибкости и координационных способностей	Повышенный	Текущий контроль	Методическое Задание № 16	Порядок выполнения (в парах): - 1-й номер дает команду 2-му номеру на выполнение упражнения на развитие активной гибкости (упражнения с собственным весом, маховые движения, повторные пружинистые движения), смена мест занимающихся по команде преподавателя. - 1-й номер дает команду 2-му номеру на выполнение упражнения на развитие пассивной гибкости (упражнения с партнером, из Хатха-Йоги), смена мест занимающихся по команде преподавателя. - 1-й номер дает команду 2-му номеру на выполнение упражнения на развитие координационных способностей, смена мест занимающихся по команде преподавателя.

Типовые контрольные задания

Вопросы для промежуточной аттестации (базовый уровень)

1. Содержание физической культуры и спорта.
2. Структура ФК.
3. Критерии ФК и уровни ее проявления в социуме и личной жизни.
4. Историческая справка о возникновении и развитии ФК.
5. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи ФК.
6. Структура ГТО.
7. Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО (4 степень).
8. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору.
9. Требования комплекса ГТО к оценке уровня знаний и умений в области ФК и спорта.
10. Знаки отличия комплекса ГТО.
11. Порядок выполнения разминки перед выполнением обязательных тестов ГТО.
12. Ошибки при выполнении обязательных тестов ГТО.
13. Порядок выполнения разминки перед выполнением ГТО по выбору.
14. Ошибки при выполнении тестов ГТО по выбору.
15. Последовательность проведения ознакомления с физическим упражнением (приемом, действием).

16. Методы и средства гигиены на занятиях по физической культуре.

Методические задания для текущего контроля
(базовый уровень)

Задание №1

Выполнить разминку перед выполнением обязательных тестов ГТО (по заданию преподавателя).

Задание №2

Выполнить разминку перед выполнением тестов ГТО по выбору (по заданию преподавателя).

Задание №3

Провести ознакомление физического упражнения (приема, действия).

Задание №4

Провести разучивание физического упражнения (приема, действия).

Задание №5

Привести в соответствие гигиеническим нормам и требованиям место занятий физическими упражнениями, форму одежды и инвентарь.

Вопросы для промежуточной аттестации
(базовый уровень)

1. Средства физического совершенствования обучающихся.
2. Методы и приемы физического совершенствования обучающихся.
3. Методика формирования двигательных навыков.
4. Методика совершенствования физических качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей).
5. Сущность понятия «Здоровье».
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
8. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека.
9. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.
10. Методика совершенствования (тренировки) физического упражнения (приема, действия).
11. Методика выполнения измерений методами и средствами объективного контроля физического состояния при занятиях физической культурой.
12. Методика выполнения измерений методами и средствами субъективного контроля физического состояния при занятиях физической культурой.
13. Методика проведения УФЗ.
14. Методика развития силы.

Методические задания для текущего контроля
(базовый уровень)

Задание №6

Провести совершенствование (тренировку) физического упражнения (приема, действия).

Задание №7

Измерение показателей объективного и субъективного контроля за занимающимися физическими упражнениями.

11. Методика выполнения измерений методами и средствами объективного контроля физического

Задание №8

Провести утреннюю физическую зарядку.

Задание № 9

Провести совершенствование (тренировку) по развитию силы.

Темы рефератов

1. История возникновения и развития физического воспитания.
2. История олимпийских игр.
3. Система физического воспитания в современной России.
4. Цель и задачи физического воспитания обучающихся.
5. Принципы физической подготовки.
6. Нормативно-правовые акты комплекса ГТО.
7. Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО (4 ступень).
8. Требования комплекса ГТО к оценке уровня знаний и умений в области ФК и спорта.
9. История комплекса ГТО.
10. Знаки отличия комплекса ГТО и порядок награждения.
11. Спорт в жизни обучающейся молодежи.
12. Учебные и внеучебные формы физического воспитания обучающихся.
13. Обмен веществ и энергии под воздействием направленной физической тренировки.
14. Воздействие физических упражнений на организм человека.
15. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам.
16. Основы методики физической подготовки.
17. Методы физического воспитания.
18. Общеобразовательные и специфические методы физической подготовки.
19. Понятия о двигательных качествах и навыках человека.
20. Методика формирования двигательных навыков.
21. Объем и интенсивность физической нагрузки.
22. Средства и методы совершенствования силы.
23. Средства и методы совершенствования быстроты.
24. Средства восстановления после физической нагрузки.
25. Формирование физической культуры личности.
26. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
27. Здоровый образ жизни и его составляющие.
28. Двигательная активность и здоровый образ жизни.
29. Средства и методы совершенствования выносливости.
30. Средства и методы совершенствования гибкости.
31. Средства и методы совершенствования координационных способностей.
32. Тесты и критерии оценки физической подготовленности человека.
33. Оздоровительные системы физических упражнений (фитнес, аэробика, ритмическая и атлетическая гимнастика, калланетика, ушу, тайбо, хатха-йога, упражнения на выносливость и др.).
34. Коррекция телосложения средствами физической культуры и спорта.
35. Средства и методы лечебной физической культуры (по заболеваниям).
36. Самоконтроль физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными
37. Средства восстановления после физической нагрузки.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и уровня теоретической и методической подготовленности

Виды контроля:

– устный опрос;

- письменная работа (реферат);
- выполнение методического задания.

Формы контроля:

- текущий контроль;
- зачет с оценкой.

Критерии оценки теоретической подготовленности обучающихся.

Оценка	Характеристики ответа обучающегося
«отлично»	<ul style="list-style-type: none"> - обучающийся демонстрирует глубокие знания базовых положений физической культуры; - уверенно, логично, последовательно и грамотно излагает ответ на поставленный вопрос; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умеет показать причинно-следственные связи явлений; - делает выводы и обобщения; - убедительно аргументирует собственную позицию.
«хорошо»	<ul style="list-style-type: none"> - обучающийся показывает знание базовых положений физической культуры, но не в полном объеме; - обучающийся твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - демонстрирует умение анализировать материал, однако не все выводы достаточно аргументируются
«удовлетворительно»	<ul style="list-style-type: none"> - показываются знания лишь отдельных базовых положений физической культуры; - тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть обучающийся освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - при ответе нарушается последовательность изложения материала; - неполно раскрываются причинно-следственные связи, - испытывает затруднения с выводами по отдельным вопросам.
«неудовлетворительно»	<ul style="list-style-type: none"> - не демонстрирует систему знаний базовых положений физической культуры, допускает существенные ошибки и неточности при их рассмотрении; - обучающийся не усвоил значительной части проблемы; - излагает материал непоследовательно; - не может дать анализ излагаемого материала; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не формулирует выводы и обобщения.

Методическое задание используется как вид контроля и метод оценивания формируемых элементов компетенции (качества их формирования) в рамках текущего контроля.

Выполнение «методического задания обучающимися проводится на практических (методических) занятиях. Руководитель занятия: объясняет задание, показывает порядок действий при выполнении задания, объясняет требования к обучающемуся, рассчитывает занимающихся на пары. Обучающиеся – выполняют в парах, поочередно, методическое задание. По результатам выполнения методических заданий у обучающихся формируются и оцениваются сформированные умения и навыки основ методики самостоятельных занятий.

Методические задания используются для оценки сформированных умений, навыков и приобретенного опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Критерии оценки методической подготовленности обучающихся

Оценка	Характеристики ответа обучающегося
«отлично»	<ul style="list-style-type: none"> - обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу; - уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя команды и термины физической культуры.
«хорошо»	<ul style="list-style-type: none"> - обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу; - уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя команды и термины физической культуры, но допускал несущественные ошибки.
«удовлетворительно»	<ul style="list-style-type: none"> - обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу; - излагал свое решение, используя команды и термины физической культуры, но допускал

	существенные ошибки.
«неудовлетворительно»	обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу.

Письменная работа (реферат) используется как вид контроля и метод оценивания формируемой компетенции (качества ее формирования) в рамках формы контроля: **зачет – с оценкой**. Письменную работу (реферат) выполняют обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий.

Объем реферата может достигать 10–15 стр.; время, отводимое на его подготовку, – от 2 недель до месяца. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение обучающимся нескольких литературных источников по определённой теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение. Цель написания реферата – привитие обучающемуся навыков краткого и лаконичного письменного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями учебной программы.

Проверку подготовленного реферата проводит преподаватель кафедры физического воспитания, который предоставляет короткую рецензию на реферат и выставляет оценку «зачтено/не зачтено». При дифференцированном зачете преподаватель выставляет оценку: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Критерии оценки реферата

Оценка	Характеристики ответа обучающегося
«отлично»	<ul style="list-style-type: none"> - обучающийся демонстрирует глубокие знания базовых положений физической культуры; - твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - делает выводы и обобщения; - убедительно аргументирует собственную позицию; - правильно оформляет письменную работу.
«хорошо»	<ul style="list-style-type: none"> - обучающийся показывает знание базовых положений физической культуры, но не в полном объеме; - усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но не в полной мере привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - демонстрирует умение анализировать материал, однако не все выводы достаточно аргументируются; - имеются несущественные ошибки в оформлении письменной работы.
«удовлетворительно»	<ul style="list-style-type: none"> - обучающийся показывает знания лишь отдельных базовых положений физической культуры; - тема раскрыта недостаточно четко и полно, опираясь на знания только основной литературы, не привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - допускает существенные ошибки и неточности; - нарушается последовательность изложения материала; - испытывает затруднения с выводами по отдельным вопросам; - имеются существенные ошибки в оформлении письменной работы.
«неудовлетворительно»	<ul style="list-style-type: none"> - обучающийся не демонстрирует систему знаний базовых положений физической культуры, допускает существенные ошибки и неточности при их рассмотрении; - тема не раскрыта; - излагает материал непоследовательно; - не формулирует выводы и обобщения; - имеются грубейшие ошибки в оформлении письменной работы.

Организация и проведение текущего контроля осуществляется в соответствии с утвержденной программой учебной дисциплины.

Расписание **промежуточной аттестации** доводится до сведения преподавателей и обучающихся в соответствии с графиком учебного процесса Университета на текущий учебный год.

На **зачете** обучающийся отвечает на один вопрос из перечня вопросов на данный семестр с выставлением оценки: «зачтено» / «не зачтено». Обучающиеся, временно освобожденные от практических (методических) занятий, представляют реферат по утвержденной тематике.

На зачете с оценкой обучающийся отвечает на два вопроса (один по теории и один по методике) из перечня вопросов за весь период обучения с выставлением оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» выставляется: если получены две оценки «отлично»; или одна оценка «отлично», а другая «хорошо».

Оценка «хорошо» выставляется: если получены две оценки «хорошо»; или одна оценка «отлично» или «хорошо», а другая «удовлетворительно».

Оценка «удовлетворительно» выставляется: если получены две оценки «удовлетворительно».

Оценка «неудовлетворительно» выставляется: если получена одна из оценок «неудовлетворительно».

Состав преподавателей, проводящих промежуточную аттестацию, формируется кафедрой. Кафедра назначает преподавателя, ответственного за проведение промежуточной аттестации, который следит за соблюдением регламента проведения промежуточной аттестации, обеспечивает единообразие контрольно-измерительных инструментов, критериев проверки и оценивания, отвечает за правильное заполнение зачетных ведомостей и своевременную сдачу их в деканаты факультетов.

Как правило, ответственным за проведение промежуточной аттестации по теоретической подготовке физической культуры является лектор. В случае принятия иного решения заведующий кафедрой должен назначить ответственного за проведение промежуточного контроля не менее чем за две недели до даты его проведения.

Перед проведением зачета преподаватель должен получить в деканате факультета зачетную ведомость, содержащую наименование дисциплины, количество часов, список обучающихся, допущенных к промежуточному контролю, номер ведомости.

Преподаватель должен сдать в деканат факультета заполненные зачетные ведомости в день проведения зачета.

Содержание и формы проведения промежуточной аттестации определяются утвержденной программой учебной дисциплины и одинаковы для всех обучающихся. Преподаватель информирует обучающихся о содержании и процедуре оценивания в ходе промежуточной аттестации в начале изучения дисциплины, а также повторно на учебном занятии, предшествующем зачету.

Перед началом зачета преподаватель обязан убедиться в наличии обучающихся, приступающих к промежуточной аттестации согласно списку в зачетной ведомости. Недопустимо принимать зачет у обучающегося, фамилия которого отсутствует в зачетной ведомости, выданной кафедрой. Временем начала устного зачета является момент получения обучающимся вопроса (задания).

Попытка обучающегося на зачете общения с другими обучающимися или иными лицами, в том числе с применением электронных средств связи, несанкционированные перемещения обучающихся и т.п. являются основанием для удаления обучающегося из аудитории и последующего проставления в зачетную ведомость оценки «неудовлетворительно» («не зачтено»).

Обучающийся обязан являться на промежуточную аттестацию в указанное в расписании время. В случае опоздания, время, отведенное на промежуточную аттестацию, не продлевается.

Уважительной причиной неявки считается болезнь, подтвержденная медицинской справкой установленного образца, а также иные исключительные причины, подтвержденные документально.

Оценки по результатам промежуточной аттестации проставляются в зачетные ведомости и зачетные книжки в день проведения зачета. Оценка в зачетной книжке проставляется после заполнения ведомости в присутствии обучающегося. Оценка «неудовлетворительно» («не зачтено») проставляется только в зачетную ведомость.

Результаты текущего контроля не могут служить основанием для не допуска обучающегося к промежуточной аттестации. В случае неявки обучающегося на промежуточную аттестацию ему не может быть выставлена результирующая оценка по дисциплине на основе результатов текущего контроля. Неявка на промежуточную аттестацию отмечается в зачетной ведомости словом «неявка» и заверяется подписью преподавателя.

Промежуточная аттестация обучающегося, освоившего часть образовательной программы в другом вузе, в том числе зарубежном, осуществляется путем пересчета результатов экзаменов и зачетов, сданных в другом вузе в соответствии с локальными актами Университета. Результаты оценки определяются в каждом таком случае индивидуально.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>
2. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>
3. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — 978-5-906839-18-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55569.html>

Дополнительная литература:

1. Аверков А.В. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс] : материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) / А.В. Аверкова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 206 с. — 978-5-85094-594-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51800.html>
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588.html>
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.П. Евсеев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 304 с. — 978-5-9718-0714-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40766.html>
4. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс] : программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эсеевбар. — Электрон. текстовые данные. — М. : Прометей, 2013. — 140 с. — 978-5-7042-2328-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18632.html>

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. www.iprbookshop.ru — электронная библиотека РосНОУ, 978-5-238-01157-8. — Режим доступа:

2. <http://www.prosv.ru> –сайт издательства Просвещение.

10. ОБУЧЕНИЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05ви, «Положением о порядке обучения обучающихся - инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным приказом ректора от 6 ноября 2015 года №60/о, «Положением о службе инклюзивного образования и психологической помощи» АНО ВО «Российский новый университет» от 20 мая 2016 года № 187/о.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом их индивидуальных психофизиологических особенностей и специфики приема-передачи учебной информации.

С обучающимися по индивидуальному плану и индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

Автор (составитель) ст. преподаватель Андрейчук И.И.



« 01 » сентября 2017 г.