

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

**Дзержинский филиал ННГУ**

**УТВЕРЖДЕНО**

решением президиума ученого совета ННГУ

протокол от

«14» декабря 2021 г. № 4

**Рабочая программа дисциплины  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)**

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

**40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ**

Направленность (профиль) образовательной программы

**ЦИВИЛИСТИКА И ГРАЖДАНСКОЕ СУДОПРОИЗВОДСТВО**

*Год набора: 2021*

Квалификация

**БАКАЛАВР**

Форма обучения

**ОЧНАЯ, ОЧНО-ЗАОЧНАЯ**

Дзержинск

2021 г.

## 1. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина Б1.В.16 Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

№ варианта	Место дисциплины в учебном плане образовательной программы	Стандартный текст для автоматического заполнения в конструкторе РПД
2	Блок 1. Дисциплины (модули) Часть, формируемая участниками образовательных отношений	Дисциплина <i>Б1.В.16, Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)</i> относится к части ООП направления подготовки <i>40.03.01 Юриспруденция</i> , формируемой участниками образовательных отношений.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		
Формируемые компетенции	Индикатор достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Наименование оценочного средства
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: научно-практические основы физической культуры, виды физических упражнений, здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности, сохранения укрепления здоровья, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестирование Практические задания Учебно-исследовательские реферативные работы Контрольные задания по теоретическим разделам дисциплины
	УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основы физической культуры, виды физических упражнений, здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Уметь: разрабатывать	Тестирование Практические задания Учебно-исследовательские реферативные работы Контрольные задания по теоретическим

		индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, технически правильно осуществлять двигательные действия из различных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой, пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с курсниками и преподавателями, владеть культурой общения.	разделам дисциплины
	УК-7.3. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: особенности теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, роль физической культуры для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Владеть: средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Тестирование Практические задания Учебно-исследовательские реферативные работы Контрольные задания по теоретическим разделам дисциплины
	УК-7.4. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни, особенности теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, роль физической культуры в развитии личности человека, знать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной	Тестирование Практические задания Учебно-исследовательские реферативные работы Контрольные задания по теоретическим

		<p>деятельности;          Уметь: применять на практике разнообразные нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать планировать физические упражнения, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой, пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.          Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с сокурсниками и преподавателями, владеть культурой общения.</p>	разделам дисциплины
--	--	--	---------------------

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>__ ЗЕТ</b>	<b>__ ЗЕТ</b>	<b>__ ЗЕТ</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>328</b>	<b>328</b>	
<b>в том числе</b>	<b>328</b>	<b>328</b>	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	<b>102</b>	<b>15</b>	
- занятия лекционного типа	<b>6</b>	<b>12</b>	
- занятия семинарского типа ( практические занятия / лабораторные работы)	<b>96</b>		
<b>самостоятельная работа</b>	<b>223</b>	<b>313</b>	
<b>КСР</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>			

Вариант А

**Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) - игровые виды спорта»**

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля), форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)		В том числе									
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы						Самостоятельная работа обучающегося, часы			
	из них											
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		Занятия лабораторного типа		Всего			
Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	
Раздел 1. Основы самостоятельной кондиционной (оздоровительной) подготовки	107	108	8	2	32				40	2	67	106
Раздел 2. Баскетбол	111	109	8	3	32				40	3	71	106
Раздел 3. Волейбол	107	109	8	3	32				40	3	67	106
КСР	3	2							3	2		
Промежуточная аттестация: <b>зачёт</b>												

**Содержание разделов дисциплины:**

**Раздел 1. Основы самостоятельной кондиционной (оздоровительной) подготовки.**

Понятие «оздоровительная (кондиционная) подготовка. Цели и задачи оздоровительной (кондиционной) подготовки. Основные компоненты нагрузки в оздоровительной тренировке: тип нагрузки, величина нагрузки, продолжительность (объем) и интенсивность, периодичность занятий (количество раз в неделю), продолжительность интервалов отдыха между занятиями.

Типы нагрузки: циклические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости; циклические упражнения смешанной аэробно- анаэробной направленности, развивающие общую и специальную (скоростную) выносливость; ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость.

Структура тренировочного процесса в оздоровительной физической культуре: подготовительный, основной и поддерживающий этапы.

Снижение основных факторов риска в оздоровительной тренировке. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба). Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег и т.д.).

**Раздел 2. Баскетбол**

Баскетбол как вид спорта. История возникновения и развития баскетбола. Определение целей, задач и принципов игры. Правила игры. Ведение мяча. Основные характеристики броска. Техника игры. Нарушения. Фолы. Характеристики игроков. Основные элементы игры.

**Раздел 3. Волейбол**

Волейбол как вид спорта. История возникновения и развития волейбола. История возникновения и развития волейбол. Основные правила волейбола. Игровое поле для волейбола (размеры и разметка). Экипировка и инвентарь для волейбола. Амплуа игроков в волейболе и их функции. Судьи в волейболе и их обязанности. Крупнейшие соревнования по волейболу. Структуры спорта.

**Вариант Б**  
**Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) -**  
**скоростно-силовые виды спорта»**

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля), форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)		В том числе									
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы						Самостоятельная работа обучающегося, часы			
	из них											
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Занятия лабораторного типа	Всего								
Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная			
Раздел 1. Основы самостоятельной кондиционной (оздоровительной) подготовки	107	108	8	2	32				40	2	67	106
Раздел 2. Лёгкая атлетика	111	109	8	3	32				40	3	71	106
Раздел 3. Гимнастика	107	109	8	3	32				40	3	67	106
КСР	3	2							3	2		
Промежуточная аттестация: <b>зачёт</b>												

**Содержание разделов дисциплины:**

**Раздел 1. Основы самостоятельной кондиционной (оздоровительной) подготовки.**

Понятие «оздоровительная (кондиционная) подготовка. Цели и задачи оздоровительной (кондиционной) подготовки. Основные компоненты нагрузки в оздоровительной тренировке: тип нагрузки, величина нагрузки, продолжительность (объем) и интенсивность, периодичность занятий (количество раз в неделю), продолжительность интервалов отдыха между занятиями.

Типы нагрузки: циклические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости; циклические упражнения смешанной аэробно- анаэробной направленности, развивающие общую и специальную (скоростную) выносливость; ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость.

Структура тренировочного процесса в оздоровительной физической культуре: подготовительный, основной и поддерживающий этапы.

Снижение основных факторов риска в оздоровительной тренировке. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба). Методика

составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег и т.д.).

## **Раздел 2. Лёгкая атлетика**

Легкая атлетика как вид спорта. История возникновения и развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики:

1. Спортивная ходьба: на 20 (мужчины и женщины); · 50 км (мужчины)
2. Бег: · на короткие дистанции (100, 200, 400 м); средние дистанции (800 и 1500 м), длинные дистанции (5 000 и 10 000 м); сверхдлинные дистанции (марафонский бег - 42 км 195 м); эстафетный бег (4\*100 и 4\*400 м); бег с барьерами (100 м - женщины, 11 м - мужчины, 400 м - мужчины и женщины); бег с препятствиями (3 000 м).
3. Прыжки: вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом); горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок)
4. Метания: толкание ядра; метание копья; метание диска; метание молота.
5. Многоборья: десятиборье (мужской вид); семиборье (женский вид).

Чемпионаты по легкой атлетике. Развитие легкой атлетики в России.

## **Раздел 3. Гимнастика**

Гимнастика как вид спорта. История возникновения и развития гимнастики. Характеристика гимнастики ее средства: гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение при их исполнении, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога.

Методы, применяемые в гимнастике. Задачи гимнастики: оздоровительные, образовательные, воспитательные.

Основные виды гимнастики:

1. Оздоровительные виды гимнастики: утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка), вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка в учебных заведениях, физкультминутка на производстве, лечебная и ритмическая гимнастика.
2. Образовательно - развивающие виды гимнастики: основная, женская, атлетическая и профессионально-прикладная.
3. Спортивные виды гимнастики - спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика.

### **Содержание материала учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья.

В группы обучающихся с отклонением в состоянии здоровья зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы в специальном отделении комплектуются с учетом пола, заболеваемости и уровня физической работоспособности студентов.

Учебный процесс в группах студентов с отклонением в состоянии здоровья направлен на укрепление здоровья, закаливания организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, на профессионально-прикладную физическую подготовку. Студенты с отклонением в состоянии здоровья овладевают знаниями, умениями, и навыками для самостоятельного проведения утренней и производственной гимнастики, комплекса упражнений в режиме дня с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Прием нормативов физической подготовленности осуществляется с обязательным учетом противопоказаний в целом и состояния здоровья в текущий момент времени в частности.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа, групповых или индивидуальных консультаций.

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

##### Вариант А

Самостоятельная работа студентов осуществляется в следующих формах: подготовки реферативных работ, выполнение контрольных тестов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, контрольных упражнений, контрольных нормативов, обязательных тестов для определения физической подготовленности, подготовка к семестровым зачётам по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) - игровые виды спорта»

##### Вариант Б

Самостоятельная работа студентов осуществляется в следующих формах: подготовки реферативных работ, выполнение контрольных тестов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, контрольных упражнений, контрольных нормативов, обязательных тестов для определения физической подготовленности, подготовка к семестровым зачётам по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) - скоростно-силовые виды спорта»

Содержание самостоятельной работы студентов по практическому разделу программы в группах обучающихся с отклонениями состояния здоровья направлено на формирование знаний самостоятельного развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков в ходьбе, беге, играх и т.д. В содержание самостоятельных практических занятий включаются специальные средства для устранения отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья.

*Изучение теоретического материала* определяется рабочей учебной программой дисциплины, включенными в нее календарным планом изучения дисциплины и перечнем литературы; рекомендуется при подготовке к занятиям повторить материал предшествующих тем рабочего учебного плана, а также материал предшествующих учебных дисциплин, который служит базой изучаемого раздела данной дисциплины. *При подготовке к практическому занятию* необходимо изучить материалы лекции, рекомендованную литературу. Изученный материал следует проанализировать в соответствии с планом занятия, затем проверить степень усвоения содержания вопросов.

*Самостоятельная работа* проводится с целью углубления знаний по дисциплине и предусматривает:

- повторение пройденного учебного материала, чтение рекомендованной литературы;
- подготовку к практическим занятиям;
- выполнение общих и индивидуальных домашних заданий;
- работу с электронными источниками;
- подготовку к сдаче формы промежуточной аттестации.

Планирование времени на самостоятельную работу важно осуществлять на весь семестр, предусматривая при этом повторение пройденного материала.

*При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине* следует руководствоваться перечнем вопросов для подготовки к итоговому контролю по курсу. При этом необходимо уяснить суть основных понятий дисциплины.

Самостоятельная работа студентов, прежде всего, заключается в изучении литературы, дополняющей материал, излагаемый в лекционной части курса. Необходимо овладеть навыками библиографического поиска, в том числе в сетевых Интернет-ресурсах, научиться сопоставлять различные точки зрения и определять методы исследований.

Предполагается, что, прослушав лекцию, студент должен ознакомиться с рекомендованной литературой из основного списка, затем обратиться к источникам, указанным в библиографических списках изученных книг, осуществит поиск и критическую оценку материала на сайтах Интернет, соберет необходимую информацию.

Существует несколько методов работы с литературой.

Один из них – метод повторения: смысл прочитанного текста можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются.

Наиболее эффективный метод – метод осознанного запоминания: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию, важно произвести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными.

Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения. Изучение научной, учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей. Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

### **Регламент подготовки реферата**

**Реферат** - это краткое изложение информации, взятой из -одного или нескольких источников, в письменном виде или в форме публичного доклада.

#### **Написание реферата является;**

- одной из форм обучения студентов, направленной на организацию и повышение уровня самостоятельной работы студентов;

- одной из форм научной работы студентов, целью которой является расширение научного кругозора студентов, ознакомление с методологией научного поиска.

Реферат, как форма обучения студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами.

При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы.

Темы рефератов определяются кафедрой и содержатся в программе курса. Преподаватель рекомендует литературу, которая может быть использована для написания реферата.

#### **Целью написания рефератов является:**

привитие студентам навыков библиографического поиска необходимой литературы (на бумажных носителях, в электронном виде);

привитие студентам навыков компактного изложения мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу в письменной форме, научно грамотным языком и в хорошем стиле;

приобретение навыка грамотного оформления ссылок на используемые источники, правильного цитирования авторского текста;

выявление и развитие у студента интереса к определенной научной и практической проблематике с тем, чтобы исследование ее в дальнейшем продолжалось в подготовке и написании дипломной работы и дальнейших научных трудах.

#### **Основные задачи студента при написании реферата:**

- с максимальной полнотой использовать литературу по выбранной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно подобранную) для правильного понимания авторской позиции;

- верно (без искажения смысла) передать авторскую позицию в своей работе;

- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с тем или иным автором по данной проблеме.

#### **Требования к содержанию:**

- материал, использованный в реферате, должен относиться строго к выбранной теме;

- необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.)

- при изложении следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по научным школам;

- реферат должен заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской работы: содержать краткий анализ-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, с которой Вы солидарны.

### **Структура реферата.**

1. Начинается реферат с *титульного листа*.

2. За титульным листом следует *Оглавление*. Оглавление - это план реферата, в котором каждому разделу должен соответствовать номер страницы, на которой он находится.

3. *Текст* реферата. Он делится на три части: *введение, основная часть и заключение*.

а) *Введение* - раздел реферата, посвященный постановке проблемы, которая будет рассматриваться и обоснованию выбора темы.

б) *Основная часть* - это звено работы, в котором последовательно раскрывается выбранная тема. Основная часть может быть представлена как цельным текстом, так и разделена на главы. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками.

в) *Заключение* - данный раздел реферата должен быть представлен в виде выводов, которые готовятся на основе подготовленного текста. Выводы должны быть краткими и четкими. Также в заключении можно обозначить проблемы, которые выявлялись в ходе работы над рефератом, но не были раскрыты в работе.

4. *Список источников и литературы*. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и все иные, изученные им в связи с его подготовкой. В работе должно быть использовано не менее 5 разных источников. Работа, выполненная с использованием материала, содержащегося в одном научном источнике, является явным плагиатом и не принимается. Оформление Списка источников и литературы должно соответствовать требованиям библиографических стандартов.

### **Объем и технические требования, предъявляемые к выполнению реферата.**

Объем работы должен быть, как правило, не менее 12 и не более 20 страниц. Работа должна выполняться через одинарный интервал 12 шрифтом, размеры оставляемых полей: левое - 25 мм, правое - 15 мм, нижнее - 20 мм, верхнее - 20 мм. Страницы должны быть пронумерованы.

Расстояние между названием части реферата или главы и последующим текстом должно быть равно трем интервалам. Фразы, начинающиеся с «красной» строки, печатаются с абзацным отступом от начала строки, равным 1 см.

При цитировании необходимо соблюдать следующие правила:

текст цитаты заключается в кавычки и приводится без изменений, без произвольного сокращения цитируемого фрагмента (пропуск слов, предложений или абзацев допускается, если не влечет искажения всего фрагмента, и обозначается многоточием, которое ставится на месте пропуска) и без искажения смысла;

каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник, библиографическое описание которого должно приводиться в соответствии с требованиями библиографических стандартов.

Оценивая реферат, преподаватель обращает внимание на:

- соответствие содержания выбранной теме;
- отсутствие в тексте отступлений от темы;
- соблюдение структуры работы, четка ли она и обоснованна;
- умение работать с научной литературой - вычленять проблему из контекста;
- умение логически мыслить;
- культуру письменной речи;
- умение оформлять научный текст (правильное применение и оформление ссылок, составление библиографии);
- умение правильно понять позицию авторов, работы которых использовались при написании реферата;
- способность верно, без искажения передать используемый авторский материал;
- соблюдение объема работы;

- аккуратность и правильность оформления, а также технического выполнения работы.  
Реферат должен быть сдан для проверки в установленный срок.

Контрольные вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 5.2.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс (*Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)*), созданный в системе электронного обучения ННГУ - <https://e-learning.unn.ru/>.

**5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:**

### 5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено			зачтено			
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала.  Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько незначительных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений . Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения.  Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

	обучающего от ответа	Имели место грубые ошибки.	некоторыми недочетами	некоторыми недочетами	ошибок и недочетов.	ошибок и недочетов.	
--	----------------------	----------------------------	-----------------------	-----------------------	---------------------	---------------------	--

### Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
	<b>превосходно</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой
<b>зачтено</b>	<b>отлично</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	<b>очень хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	<b>хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	<b>удовлетворительно</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
<b>не зачтено</b>	<b>неудовлетворительно</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	<b>плохо</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

Промежуточная аттестация может проходить в двух альтернативных формах (по выбору преподавателя):

1. в традиционной форме;
2. с использованием балльно-рейтинговой системы.

#### *Оценивание в традиционной форме.*

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он не менее, чем на 80% посетил аудиторские занятия, без грубых ошибок в содержании (минимум на удовлетворительно) ответил на выбранные случайным образом два теоретических вопроса на зачёте.

*Для студентов очной формы обучения дополнительно к перечисленному выполнил не менее 2/3 контрольных нормативов на минимум на удовлетворительно, оценивающих уровень физической подготовленности и физического состояния, а также принимал участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы и пропаганде здорового образа жизни среди студенческой молодежи.*

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он посетил менее 80% аудиторных занятий, допустил грубые ошибки в содержании ответов на выбранные случайным образом два теоретических вопроса на зачёте.

Для студентов очной формы обучения дополнительно к перечисленному выполнил менее 2/3 контрольных нормативов, оценивающих уровень физической подготовленности и физического состояния, а также не принимал участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы и пропаганде здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

Для проведения контроля сформированности компетенции используются: устный опрос на зачёте, прием контрольных нормативов, оценивающих уровень физической подготовленности и физического состояния, защита индивидуальных или групповых проектов - дневников самонаблюдений.

#### **Шкала оценивания с использованием балльно-рейтинговой системы.**

Балльно-рейтинговая система обучения применяется только для бакалавров очной формы обучения. Балльно-рейтинговая система является одним из элементов организации учебного процесса на основе зачетных единиц. Основным принцип системы состоит в том, что итоговая оценка по дисциплине отражает не только итоги сдачи семестрового экзамена/зачета, но и результаты самостоятельной учебной работы студента в течение семестра.

Рейтинг – это сумма баллов, которую получает студент на основе оценки всех видов учебной деятельности по дисциплинам учебного плана. Максимально возможная сумма, которую может набрать студент по итогам освоения дисциплины за семестр (нормативный рейтинг) составляет 100 баллов. Фактический рейтинг может составлять от 0 до 100 баллов. Проходной рейтинг – это минимальная сумма баллов, набрав которую, студент считается аттестованным по дисциплине. Проходной рейтинг составляет 50% от нормативного.

По всем дисциплинам учебного плана устанавливается стандартная структура рейтинга – текущая учебная работа, рубежный контроль, итоговый контроль по дисциплине, за которые студенту выставляются рейтинговые баллы.

#### **Структура нормативного рейтинга**

<b>Виды отчетности</b>	<b>Доля в общей оценке, %</b>	<b>Оценка в баллах за семестр</b>
Текущий рейтинг	40	40
Посещение занятий	20	20
Семестровый зачет / экзамен	40	40

Проходное значение для отдельных структурных элементов рейтинга – рубежей, текущей учебной работы, семестрового зачета/экзамена составляет не менее 50% от норматива. Баллы, набранные по отдельным видам отчетности, не перераспределяются на другие виды отчетности.

Оцениваемая текущая учебная деятельность студента на протяжении семестра (текущий рейтинг) включает выполнение домашних письменных заданий и аудиторную работу на семинарских занятиях. Для дисциплины «Антикоррупционное поведение» **текущий контроль** включает ответы на вопросы семинарского занятия, выступление с докладом, решение аналитических задач, подготовка проектов антикоррупционных документов организации. Каждый ответ на вопрос семинарского занятия и решенная задача оцениваются в 3, 4 или 5 баллов (в зависимости от полноты и правильности). За подготовку доклада или проекта документа студент может получить дополнительно 2 балла к выставленной оценке.

**Посещение занятий** максимально оценивается в 20 баллов. В зависимости от трудоемкости дисциплины за каждый пропуск занятия из указанного числа вычитается от 1 до 2 баллов. Также предусматривается предусмотрена возможность не вычитать баллы за пропуск от 1 до 3 занятий в семестре.

Текущий рейтинг и рейтинг посещения занятий начисляется в конце семестра перед итоговым контролем по дисциплине (экзамен/зачет) и добавляется к сумме баллов, набранных за прохождение семестрового зачета / экзамена.

Также в конце семестра к текущему рейтингу может быть добавлен **творческий рейтинг** – это оценка за выполнение особых творческих заданий, выходящих за рамки программы, или оценка за участие в предметных олимпиадах, конкурсах, студенческих научных конференциях и т. д. Творческий рейтинг добавляется к рейтингу дисциплины, по которой выполняется творческое задание или в содержательных рамках которой проводится мероприятие. Творческий рейтинг может также быть компенсатором обязательных заданий и пропуска занятий. Творческий рейтинг не отменяет итогового контроля, определяется на усмотрение преподавателя и не превышает 10 баллов.

Вне зависимости от набранной суммы баллов зачет / экзамен является обязательным. Рейтинг **итогового контроля** оценивается в 40 баллов (min. – 20 баллов, max. – 40 баллов). После добавления балльных оценок по семестровому зачету / экзамену производится пересчет рейтинга в оценку по традиционной шкале.

#### **Балльная оценка ответов на зачете/экзамене**

Вопрос (задание) в билете						Количество баллов на зачете/экзамене		Вопрос (задание) в билете				Количество баллов на зачете/экзамене	
1		2		3*				1		2*			
мини мум	макси мум	мини мум	макси мум	мини мум	макси мум	мини мум	макси мум	мини мум	макси мум	мини мум	макси мум	мини мум	макси мум
7	15	7	15	6	10	20	40	10	20	10	20	20	40

Примечание:

\* - практико-ориентированное задание, требующее демонстрации уровня владения умениями/навыками.

#### **Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки**

Общее количество набранных баллов – рейтинговый балл	Академическая оценка	
86-100	зачтено	отлично
70-85		хорошо
50-69		удовлетворительно
0-49	не зачтено	неудовлетворительно

### **Вариант А**

#### **5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.**

##### **5.2.1 Контрольные вопросы**

<i>вопросы</i>	<i>Код формируемой компетенции</i>
Основные технические элементы игры "Волейбол". Их характеристика.	УК-7
Площадка, сетка, мяч - размеры.	УК-7
Нарушения при подачах, ошибки при приемах и передачах мяча, нарушения расстановки игроков в волейболе. Ошибки и наказания во время игры (неспортивные, грубые, оскорбительные, агрессивные).	УК-7
Техника нижней прямой подачи.	УК-7
Техника верхней прямой подачи.	УК-7
Техника передачи двумя руками сверху.	УК-7
Техника приема мяча двумя, одной рукой снизу, одной рукой с последующим падением на грудь.	УК-7
Прямой нападающий удар. Анализ техники.	УК-7
Анализ техники одиночного (подвижного, неподвижного) блока.	УК-7
Тактика игры. Функции игроков команды. Комплектование команды	УК-7
Методические особенности построения тренировочных занятий по баскетболу	УК-7
Передвижения в защите и нападении, передача с сопротивлением и передача мяча игровых упражнениях	УК-7

Практика судейства.	УК-7
Ведения мяча, переводы различным способом в игровых упражнениях.	УК-7
Броски всеми способами, накрывания мяча, перехват мяча в игровых упражнениях	УК-7

### 5.2.2. Контрольные практические задания для оценки сформированности компетенции УК-7.

#### КОНТРОЛЬНО – ЗАЧЁТНЫЕ НОРМАТИВЫ по баскетболу

#### 2 семестр

#### Физическая подготовка

Бег 100 метров (с)	14,0-14,2
Бег 1000 метров (с)	3,30-3,40
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	9
Прыжок в длину с места (см)	225
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	25-30

#### Техническая подготовка

Штрафные из 10 бросков (попаданий)	3-4
Броски из 10 точек (попаданий)	3-4
Обводка зоны (с)	12,0
«Челнок» с мячом (с)	31,5

#### КОНТРОЛЬНО-ЗАЧЁТНЫЕ НОРМАТИВЫ для оценки физической, специальной и технической подготовленности по волейболу

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ			
1.	Бег 100 м (сек)	м	14,5
		ж	16,0
2.	Бег 1000 м (мин. сек.)	м	3,45
	Бег 500 м	ж	2,25
3.	Бег 4 x 9 м (сек)	м	9,8
		ж	11,2
4.	Бег 6 мин. (м)	м	13,35
		ж	12,13
5.	Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	м	8
		ж	30
6.	Прыжок в длину с места (см.)	м	220
		ж	175
7.	Наклоны вперёд из положения сидя на полу (см.)		5
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	м	30
		ж	8
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ			
9.	Челночный бег 30 м (9 – 3 – 6 – 3 – 9) (с)	м	10,0
		ж	12,2
10.		м	10

	Серийные прыжки с доставанием двумя руками подвешенного мяча (к росту муж.-90см.; жен.-70 см) к-во раз	ж	6
11.	Бег 92 м (ёлочка) с изменением направления (сек.)	м	26,0
		ж	28,0
12.	Бег 18 м (сек.)	м	3,4
		ж	3,8
13.	Метание набивного мяча 1 кг из – за головы двумя руками сидя на полу	м	7,5
		ж	6,5
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ</b>			
14.	Передача мяча сверху в круг на стене на расстоянии 2 м из 10 раз ( кол – во раз )	м	8
		ж	7
15.	Нижняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	м	14
		ж	12
16.	Передача мяча сверху из 5 раз в зоны № 1, 6, 5 (кол-во раз)	м	3
		ж	2

### 5.2.3. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК-7.

#### Примерные тестовые задания по разделу "Баскетбол"

**1. Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке?**

а) 4; б) 5; в) 6.

**2. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения?**

а) 0; б) 1; в) 2; г) 3.

**3. Сколько шагов можно сделать с мячом с места?**

а) 1; б) 2; в) не ограничено; г) 0.

**4. Ведение выполняется**

а) одной рукой;

б) поочередно двумя руками;

в) одновременно двумя руками.

**5. Что называется зоной нападения?**

а) половина поля под кольцом соперника;

б) половина поля под своим кольцом;

в) центральная часть поля;

г) место за пределами площадки у судейского столика.

**6. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:**

а) опорная нога не была оторвана от пола;

б) опорная нога была оторвана от пола;

в) не важно отрывалась ли опорная нога.

**7. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?**

а) Разрешается;

б) не разрешается;

в) разрешается под собственную ответственность.

**8. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**

а) только тренер команды;

б) только главный тренер и капитан;

в) любой игрок, находящийся на площадке.

**9. Встреча в баскетболе состоит из:**

а) двух таймов по 20 минут;

б) четырех таймов по 10 минут;

в) трех таймов по 15 минут.

**10. Победителем встречи является команда:**

а) выигравшая три четверти;

б) выигравшая вторую половину встречи;

в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

**11. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:**

а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;

б) необходимо подождать 15 минут;

в) игра переносится на другой день.

**12. Как начинается игра?**

а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.

**13. Запасными игроками считаются те, которые:**

а) сидят на скамейке запасных;

б) выходят на замену;

в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

**14. Какое количество замен разрешается делать во время игры?**

а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

**15. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**

а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

### Примерные тестовые задания по разделу «Волейбол»

**1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...**

а) США б) Канаде

в) Японии г) Германии

**2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...**

а) 2 б) 3 в) 5 г) 6

**3. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?**

а) круг б) треугольник

в) трапецию г) ромб

**4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

а) в 1956 году б) в 1957 году

в) в 1958 году г) в 1959 году

**5. "Либеро" в волейболе - это ...**

а) Игрок защиты б) Игрок нападения

в) Капитан команды г) запасной игрок

**6. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

а) Произвольно б) По часовой стрелке

в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер

**7. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....**

а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру б) Мяч, коснувшийся рук игрока

в) Мяч, находящийся в пределах площадки г) Мяч в руках подающего игрока

**8. Ошибками в волейболе считаются....**

а) "Три удара касания"

б) "Четыре удара касания", удар при поддержке "двойное касание"

в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча

г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела

**9. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...**

а) Оба удаляются с площадки б) Поддача считается выполненной

в) Поддача переигрывается г) Считается у команды 2 касания

**10. Волейбольная площадка имеет размеры:**

- а) 18м на 8м б) 18м на 9м
- в) 19м на 9м г) 20м на 10м

**11. "Бич-волей" - это:**

- а) Игровое действие б) Пляжный волейбол
- в) Подача мяча г) Прием мяча

**12. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?**

- а) 8 сек б) 10 сек
- в) 5 сек г) 6 сек

**13. Команда в волейболе состоит из .... игроков.**

- а) 14 б) 12 в) 10 г) 6

**14. Правила игры в волейбол предусматривают ..... замен в одной партии.**

- а) 9 б) 5
- в) 6 г) 8

**15. Принимать подачу в волейболе имеет право .....**

- а) Любой играющий б) Только «либеро»
- в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6 . .

**16. В волейболе игроки задней линии атакуют .....с зоны:**

- а) 1, 3, 6 . б) 2, 3, 4 .
- в) 2, 3, 5 . г) от трехметровой отметки

**17. Волейбольная площадка условно делится на ..... деятельности.**

- а) 8 зон б) 4 зоны. в) 6 зон г) 5 зон

**18. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в.....**

- а) трех партиях б) четырех партиях
- в) в пяти партиях г) в двух партиях

**19. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе .....**

- а) одного либеро. б) двух либеро
- в) трёх либеро г) четырёх либеро

**20. Переход в волейболе между игроками делают .....**

- а) по часовой стрелке. б) против часовой стрелки.
- в) по диагонали г) по чётным и нечётным зонам

**5.2.4. Типовые темы учебно-исследовательских реферативных работ для оценки сформированности компетенции УК-7.**

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и Мире.
2. История Олимпийского баскетбола.
3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях.
4. Современное состояние мирового баскетбола.
5. Современное состояние баскетбола в России.
6. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол.
7. Баскетбол и его разновидности. Стритбол.
8. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников.
9. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу.
10. Итоги российских соревнований по баскетболу прошедшего года.
11. Методика обучения баскетболу.
12. Современные правила игры.
13. Методика организации и проведения соревнований.
14. Характеристика игры.
15. «Развитие волейбола с 1896 года до наших дней».
16. «История развития волейбола в России».
17. «Массовые соревнования по волейболу: организация и особенности проведения»

18. «Особенности методики судейства массовых соревнований по волейболу».
19. Классификация техники игры в нападении в волейболе.
20. Классификация техники игры в защите в волейболе
21. Анализ техники выполнения, средства и методы обучения стойкам и перемещениям.
22. Анализ техники выполнения, средства и методы обучения нижней прямой подаче.
23. Анализ техники выполнения, средства и методы обучения верхней прямой подаче.
24. Анализ техники выполнения, средства и методы обучения передаче сверху двумя руками.
25. Анализ техники выполнения, средства и методы обучения приему мяча снизу двумя руками.
26. Анализ техники выполнения, средства и методы обучения одиночному блокированию.
27. Анализ техники выполнения, средства и методы обучения разбегу к нападающему удару.
28. Анализ техники выполнения, средства и методы обучения разбегу к нападающему удару.
29. Тема по выбору студента (при обязательном согласовании с преподавателем).

#### **5.2.5. Типовые контрольные задания по теоретическим разделам дисциплины для оценки сформированности компетенции УК -7**

##### **ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ для студентов основной и подготовительной групп временно (не более 2 семестров) освобождённых от практических занятий**

**1.** Составьте перечень Интернет-ресурсов, имеющих содержание, относящееся к предметным областям «Лечебная физическая культура», «Адаптивная физическая культура и спорт», «Оздоровительная физическая культура», «Рекреационная физическая культура» обозначьте краткое содержание портала, сайта (возможно фото, основные элементы сайта и т.п.)

*Варианты содержания перечней Интернет-ресурсов:*

- порталы учебно-методических объединений;
- сайты:
  - электронных библиотек;
  - электронных учебников, пособий;
  - электронных версий журналов, научных сборников, статей;
  - спортивных телевизионных каналов;
  - популярных систем физических упражнений (традиционных, нетрадиционных и т.п.);
  - публицистического содержания информации по оздоровительной и лечебной физической культуре (методики занятий аэробикой, оздоровительным бегом, лыжами, плаванием, занятий в тренажёрном зале и т.п.);
  - информационного характера (о новейших методиках лечения и оздоровления человека и т.п.).
  - медико-биологического содержания (объективные и субъективные методики оценки физического состояния человека: физического развития, физической работоспособности, физической подготовленности; оценка эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями).

**2.** Подберите видеоролики; выдержки из блогов известных спортсменов; информацию, имеющую содержание дисциплины «Физическая культура в Вузе», с преимущественной смысловой оздоровительной, лечебной направленностью.

**3.** Возможен, придуманный, предложенный Вами вариант выполненной работы в виде роликов, презентаций, портфолио и т.п.

**Требования к работе:** для 1 работы минимум 25 - максимум 35 слайдов, логичность представления материала, его законченность, использование современных компьютерных программ, для создания зрелищности работы.

#### **Вариант Б**

#### **5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.**

##### **5.2.1 Контрольные вопросы**

<i>вопросы</i>	<i>Код формируемой компетенции</i>
Предмет и задачи гимнастики.	УК-7
Основные средства и методические особенности гимнастики.	УК-7
Характеристика гимнастической терминологии.	УК-7
Задачи и методические особенности гимнастики.	УК-7
Оздоровительные виды гимнастики.	УК-7
Образовательно-развивающие виды гимнастики.	УК-7
Спортивные виды гимнастики.	УК-7
Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.	УК-7
Правила сокращения гимнастических терминов.	УК-7
Способы образования гимнастических терминов и правила их применения.	УК-7
Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.	УК-7
Методические основы техники и средства совершенствования бега на коротких дистанциях.	УК-7
Методические основы техники и средства совершенствования бега на средних дистанциях.	УК-7
Методические основы техники и средства совершенствования бега на длинных дистанциях.	УК-7
Средства и методы развития скоростных качеств у спринтера.	УК-7
Средства и методы развития общей и скоростной выносливости.	УК-7

### 5.2.2. Контрольные практические задания для оценки сформированности компетенции УК-7.

#### Контрольные нормативы в беге (мин, сек)

		отлично	хорошо	удовлетворительно
Мужчины 100 м	1- 3 сем.	13.3	13.9	14.5
	4-6 сем.	12.8	13.4	14.0
Мужчины 3000 м	1- 3 сем.	11.50	12.30	13.00
	4-6 сем.	10.50	11.30	12.00
Женщины 100 м	1- 3 сем.	15.8	16.50	17.50
	4-6 сем.	15.3	16.00	17.00
Женщины 2000 м	1- 3 сем.	11.0	11.40	12.40
	4-6 сем.	10.0	10.40	11.40

#### ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ К ЗАЧЁТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ специальной медицинской группы

##### 2 семестр.

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений. Механизмы действия физических упражнений.

##### 3 семестр.

1. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
2. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

##### 4 семестр.

1. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

**Требования к работе:** для 1 работы минимум 25 - максимум 35 слайдов, логичность представления материала, его законченность, использование современных компьютерных программ, для создания зрелищности работы.

**ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ К ЗАЧЁТУ**  
**для студентов основной и подготовительной групп**  
**временно освобождённых от занятий физическими упражнениями**

1. Составьте перечень Интернет-ресурсов, имеющих содержание, относящееся к предметным областям «Лечебная физическая культура», «Адаптивная физическая культура и спорт», «Оздоровительная физическая культура», «Рекреационная физическая культура» обозначьте краткое содержание портала, сайта (возможно фото, основные элементы сайта и т.п.)

*Варианты содержания перечней Интернет-ресурсов:*

- порталы учебно-методических объединений;
- сайты:
- электронных библиотек;
- электронных учебников, пособий;
- электронных версий журналов, научных сборников, статей;
- спортивных телевизионных каналов;
- популярных систем физических упражнений (традиционных, нетрадиционных и т.п.);
- публицистического содержания информации по оздоровительной и лечебной физической культуре (методики занятий аэробикой, оздоровительным бегом, занятий в тренажёрном зале и т.п.);
- информационного характера (о новейших методиках лечения и оздоровления человека и т.п.).
- медико-биологического содержания (объективные и субъективные методики оценки физического состояния человека: физического развития, физической работоспособности, физической подготовленности; оценка эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Подберите видео- ролики; выдержки из блогов известных спортсменов; информацию, имеющую содержание дисциплины «Физическая культура в Вузе», с преимущественной смысловой оздоровительной, лечебной направленностью.

3. Возможен, придуманный, предложенный Вами вариант выполненной работы в виде роликов, презентаций, портфолио и т.п.

**Требования к работе:** для 1 работы минимум 25 - максимум 35 слайдов, логичность представления материала, его законченность, использование современных компьютерных программ, для создания зрелищности работы.

**Пример схемы оформления дневника самонаблюдений**  
**(исходя из особенностей диагноза)**

1. Введение: основные характеристики заболевания, актуальность и возможность использования средств лечебной физической культуры при данном диагнозе, противопоказания для обязательного учета.

2. Описание комплекса упражнений, подобранного автором (указать), рекомендуемого лечебным медицинским учреждением (указать), составленного самостоятельного на основе теоретической подготовленности и практического опыта деятельности, описать обоснование.

3. Организация занятий: режим занятий, интенсивность нагрузок, планирование чередования пауз отдыха.

4. Таблица самонаблюдений: подбор показателей с учетом явных клинических проявлений и симптомов заболевания и регистрация данных за определенный, по согласованию с преподавателем, период времени.

### Пример заполнения таблицы самонаблюдений

<i>Показатели</i>	<i>21.03.2021</i>	<i>22.03.2021</i>
<i>Кол-во пар</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
<i>Самочувствие</i>	<i>хорошее</i>	<i>хорошее</i>
<i>Пульс до тренировки и во время</i>	<i>70/110</i>	<i>75-87</i>
<i>Артериальное давление</i>	<i>120/80</i>	<i>120/80</i>
<i>Нарушение режима</i>	<i>нет</i>	<i>нет</i>
<i>Болевые ощущения</i>	<i>нет</i>	<i>Нет</i>
<i>Тренировочные нагрузки</i>	<i>День отдыха</i>	<i>Занятие в тренажерном зале</i>

5. Описание динамики показателей, характеристика корреляции результатов.
6. Выводы.
7. Список использованной литературы и источников.

### 5.2.3. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК-7.

#### 1. Под «физической культурой личности» следует понимать:

1. Знание законов физики, позволяющее человеку более эффективно решать задачи использования механической, лучевой и мышечной энергии для достижения конкретных целей.
2. Культуру использования конкретным человеком спортивного и медицинского оборудования для укрепления здоровья и физического развития.
3. Степень приобщения человека к материальным и духовным ценностям в области физического совершенствования.

#### 2. «Физическая культура» (как социальное явление) – это:

1. использование законов физического мира для обеспечения большей эффективности работы человеческого организма.
2. применение физических упражнений в воспитательных, оздоровительных и спортивных целях.
3. важная и неотъемлемая часть общечеловеческой культуры, включающая в себя всю деятельность людей по совершенствованию своей физической природы и все материальные и духовные ценности, созданные в процессе и результате этой деятельности.

#### 3. Физическое воспитание как термин- это:

1. Воспитание силы мышц, силы воли и эстетических качеств в процессе уроков физкультуры в школах и ВУЗах.
2. Педагогическая деятельность по освоению физических закономерностей, описывающих движения человеческого тела и его отдельных частей в результате сложного взаимодействия различных элементов в опорно-двигательном аппарате.
3. Обязательный, многолетний, регулируемый государством и обществом педагогический процесс психофизического совершенствования и овладения жизненно необходимыми навыками, позволяющими достичь физического совершенства.

#### 4. Четыре наиболее важные социальные функции физического воспитания - это

1. Социокультурная, прикладная, научная, идеологическая.
2. Политическая, оздоровительная, коммуникативная, рекреативная.
3. Экономическая, воспитательная, прикладная, оздоровительная.

#### 5. Тремя основными причинами «болезней цивилизации» являются:

1. Алкоголизм, курение, избыточное питание.
2. «Нездоровый образ жизни», плохая экология, вредные привычки.
3. Стрессы, нерациональное питание, гиподинамия.

### 5.2.4. Типовые темы учебно-исследовательских реферативных работ для оценки сформированности компетенции УК-7.

1. Физическая культура в Древнем мире.
2. Физическая культура в Средние века.

3. Физическая культура и спорт новой истории.
4. История физической культуры и спорта в России.
5. Физическая культура и спорт Российской империи.
6. Физическая культура и спорт СССР.
7. Физическая культура и спорт Российской Федерации.
8. История международного спортивного движения.
9. Идеино-педагогические основы спорта.
10. Создание международных спортивных объединений.
11. Спортивное движение после Второй мировой войны.
12. Физическая культура и спорт в системе социально-культурных ценностей.
13. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт.

Спорт и политика.

14. Отношение к физической культуре и спорту социально-демографических групп населения, факторы их формирования.

15. Мотивация и стимулирование занятий физической культурой и спортом.

16. Социально-экономические функции физической культуры и спорта в обществе.

17. Национально-культурные элементы в физическом воспитании.

#### **5.2.5. Типовые контрольные задания по теоретическим разделам дисциплины для оценки сформированности компетенции УК -7**

##### **ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ для студентов основной и подготовительной групп временно (не более 2 семестров) освобождённых от практических занятий**

1. Составьте перечень Интернет-ресурсов, имеющих содержание, относящееся к предметным областям «Лечебная физическая культура», «Адаптивная физическая культура и спорт», «Оздоровительная физическая культура», «Рекреационная физическая культура» обозначьте краткое содержание портала, сайта (возможно фото, основные элементы сайта и т.п.)

*Варианты содержания перечней Интернет-ресурсов:*

- порталы учебно-методических объединений;

- сайты:

- электронных библиотек;

- электронных учебников, пособий;

- электронных версий журналов, научных сборников, статей;

- спортивных телевизионных каналов;

- популярных систем физических упражнений (традиционных, нетрадиционных и т.п.);

- публицистического содержания информации по оздоровительной и лечебной физической культуре (методики занятий аэробикой, оздоровительным бегом, лыжами, плаванием, занятий в тренажёрном зале и т.п.);

- информационного характера (о новейших методиках лечения и оздоровления человека и т.п.).

- медико-биологического содержания (объективные и субъективные методики оценки физического состояния человека: физического развития, физической работоспособности, физической подготовленности; оценка эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Подберите видеоролики; выдержки из блогов известных спортсменов; информацию, имеющую содержание дисциплины «Физическая культура в Вузе», с преимущественной смысловой оздоровительной, лечебной направленностью.

3. Возможен, придуманный, предложенный Вами вариант выполненной работы в виде роликов, презентаций, портфолио и т.п.

**Требования к работе:** для 1 работы минимум 25 - максимум 35 слайдов, логичность представления материала, его законченность, использование современных компьютерных программ, для создания зрелищности работы.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **а) основная литература:**

1. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453942>

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452807>

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453244>

### **б) дополнительная литература:**

1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454001>

2. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07182-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453701>

### **в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: MicrosoftOffice.

#### **Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: <https://elibrary.ru/>

ГАРАНТ. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс].— Адрес доступа: <https://www.garant.ru/>

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение:**

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение «КонсультантПлюс»;

#### **Электронные библиотечные системы и библиотеки:**

Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/ebs>

Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ. —Адрес доступа: [www.lib.unn.ru/](http://www.lib.unn.ru/)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

При освоении дисциплины программы бакалавриата используются специальные помещения:

-учебные аудитории для проведения занятий лекционных типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью, техническими средствами

обучения (переносное мультимедийное оборудование, проектор, экран), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий;

-помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

-игровой зал с раздевалками, санузлами, душевыми кабинами. Спортивный инвентарь: секундомер, скакалки, обручи, коврики, гантели, мячи (футбольные «SELECT», волейбольные, баскетбольные). Ворота футбольные для мини-футбола. Сетки для ворот мини-футбольные. Стойка волейбольная. Сетка волейбольная «KIR» профессиональная. Счетчик для волейбола «МКА SO». Кольца баскетбольные. Щиты баскетбольные. Корзины. Стойки баскетбольные. Сетки баскетбольные. Ракетки бадминтонные. Сетки для игры в бадминтон. Электронное табло, музыкальное оборудование.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ.

**Автор(ы):** к.э.н., доцент Пчелинцев В.А.

Заведующий кафедрой гуманитарно-правовых дисциплин к.ю.н., доц. Царев Е.В.

Программа одобрена Методической комиссией Дзержинского филиала ННГУ от 07.06.2021 года, протокол № 4