

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Открытый университет экономики, управления и права»
(АНО ВО ОУЭП)**

Утверждаю

Сведения об электронной подписи

Подписано: Фокина Валерия
Николаевна

Должность: ректор

Пользователь: vfokina



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

И.С. Иванова

20 января 2021 г.

"20" января 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Б1.О.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
по дисциплине**

Наименование дисциплины Б1.О.ДВ.01.01 Общая физическая культура

Образовательная программа направления подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»
направленность (профиль): «Гражданско-правовая»

Рассмотрено к утверждению на заседании кафедры
педагогики и психологии
(протокол № 18-01 от 18.01.2021г.)

Квалификация - бакалавр

Разработчик:

Щадилова И.С., к. пед. н., доц.

Москва 2021

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины - формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности. Курс является элективным.

Задачи дисциплины:

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
- овладение комплексом упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Общая физическая культура» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту Блока1.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

универсальные компетенции

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результаты освоения дисциплины, установленные индикаторы достижения компетенций

Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Показатели (планируемые) результаты обучения
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Знает: принципы и механизмы социального взаимодействия; виды и функции межличностного общения; закономерности осуществления деловой коммуникации; принципы и механизмы функционирования команды как социальной группы	<u>Знать:</u> • роль физической культуры в развитии человека и подготовке бакалавра; • общую физическую подготовку обучающихся в системе физического воспитания; • основы здорового образа жизни обучающихся;
	УК-3.2. Умеет: выбирать стратегию социального взаимодействия; осуществлять интеграцию личных и социальных интересов; применять принципы и методы организации командной деятельности	<u>Уметь:</u> • применять на практике физическую подготовку обучающихся;
	УК-3.3. Владеет: навыками: работы в команде, создания команды для выполнения практических задач; участия в разработке стратегии командной работы; эффективной коммуникации в процессе социального взаимодействия	<u>Владеть:</u> • системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке); • методиками самостоятельных занятий и

Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Показатели (планируемые) результаты обучения
		самоконтроля над состоянием своего организма.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни	Знать: - сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся; - социально-биологические основы физической культуры и спорта;
	УК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Уметь: индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования;
	УК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни	Владеть: личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;

Знания, умения и навыки, приобретаемые обучающимися в результате изучения дисциплины «Общая физическая культура», являются необходимыми для последующего поэтапного формирования компетенций и изучения дисциплин.

Междисциплинарные связи с дисциплинами

Компетенция	Этапы формирования компетенций, определяемые дисциплинами направления подготовки «Юриспруденция»		
	начальный	последующий	итоговый
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Физическая культура и спорт	Общая физическая культура	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
	Общая физическая культура	Массовый спорт	
	Массовый спорт		
	Учебная практика, ознакомительная	Производственная практика, экспертно-консультационная	
	Производственная практика, правоприменительная		
	Производственная практика, экспертно-консультационная		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт	Общая физическая культура	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
	Общая физическая культура	Массовый спорт	
	Массовый спорт	Производственная практика, экспертно-консультационная	
	Учебная практика, ознакомительная		
	Производственная практика, правоприменительная		

	Производственная практика, экспертно-консультационная		
--	---	--	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды работы по дисциплине:

№ п/п	Виды учебных занятий	Всего часов по формам обучения, ак. ч					
		Очная		Очно-заочная		Заочная	
		всего	в том числе	всего	в том числе	всего	в том числе
1	Контактная работа (объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем) (всего)			34,2		16,2	
1.1	занятия лекционного типа (лекции)			0		0	
1.2	занятия семинарского типа (практические)*, в том числе:			32		14	
1.2.1	семинар-дискуссия, практические занятия				0 32		0 14
1.2.2	занятия семинарского типа : лабораторные работы (лабораторные практикумы)			-		-	
1.2.3	курсовое проектирование (выполнение курсовой работы)			-		-	
1.3	контроль промежуточной аттестации и оценивание ее результатов, в том числе:			2,2		2,2	
1.3.1	консультации групповые				2		2
1.3.2	прохождение промежуточной аттестации				0,2		0,2
2	Самостоятельная работа (всего)			293,8		310	
2.1	работа в электронной информационно-образовательной среде с образовательными ресурсами учебной библиотеки, компьютерными средствами обучения для подготовки к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации, к курсовому проектированию (выполнению курсовых работ)			293,8		310	
2.2	самостоятельная работа при подготовке к промежуточной аттестации					1,8	
3	Общая трудоемкость часы			328		328	
	дисциплины зачетные единицы						
	форма промежуточной аттестации						
		Зачет					

Для проведения практических занятий по физической культуре и спорту (физической подготовке) формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической

*

Семинар – семинар-дискуссия

ГТ - практическое занятие - глоссарный тренинг

ТТ - практическое занятие - тест-тренинг

ПЗТ - практическое занятие - позетовое тестирование

ЛС - практическое занятие - логическая схема

УД - семинар-обсуждение устного доклада

РФ – семинар-обсуждение реферата

Ассесмент реферата - семинар-ассесмент реферата

ВБ - вебинар

УЭ - семинар-обсуждение устного эссе

АЛТ - практическое занятие - алгоритмический тренинг

Дневник по физической культуре и спорту - практическое занятие - заполнение дневника по физкультуре и спорту

Ассесмент дневника - семинар-ассесмент дневника по физкультуре и спорту

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов и тем

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Общая физическая культура	Общая физическая подготовка. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в образовательной организации высшего образования. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Краткое содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни

5.2 Занятия лекционного и семинарского типа

5.2.1 Вопросы для обсуждения на семинарах и практических занятиях

Раздел 1 «Общая физическая культура»

1. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию.
2. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
3. Упражнения для воспитания гибкости.
4. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
5. Упражнения для воспитания ловкости.
6. Методы воспитания ловкости.
7. Использование гимнастических упражнений.
8. Упражнения для воспитания быстроты.
9. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
10. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов

5.3 Определение соотношения объема занятий, проведенное путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися по очно-заочной форме

Виды контактной	Образовательные технологии	Контактная работа
-----------------	----------------------------	-------------------

работы	Объем занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися (ак.ч)	Объем занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (ак.ч)	(всего ак.ч.)
1	2	3	4
Лекционного типа (лекции)	-	-	-
Семинарского типа (семинар дискуссия)	-	-	
Семинарского типа (практические занятия)	-	32	32
Семинарского типа (курсовое проектирование (работа))	-	-	
Семинарского типа (лабораторные работы)	-	-	
Промежуточная аттестация (зачет)	2,2	-	2,2
Итого	2,2	32	34,2

Соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися по очно-заочной форме 6 %

5.4 Определение соотношения объема занятий, проведенное путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися по заочной форме

Виды контактной работы	Образовательные технологии		Контактная работа (всего ак.ч.)
	Объем занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися (ак.ч)	Объем занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (ак.ч)	
1	2	3	4
Лекционного типа (лекции)	-	-	
Семинарского типа (семинар дискуссия)	-	-	
Семинарского типа (практические занятия)	-	14	14
Семинарского типа (курсовое проектирование (работа))	-	-	
Семинарского типа	-	-	

Виды контактной работы	Образовательные технологии		Контактная работа (всего ак.ч.)
	Объем занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися (ак.ч)	Объем занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (ак.ч)	
1	2	3	4
(лабораторные работы)			
Промежуточная аттестация (зачет)	2,2	-	2,2
Итого	2,2	14	16,2

Соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися по заочной форме 14%

6. Методические указания по освоению дисциплины

6.1 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Методические указания для преподавателя

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, практических занятий, организации самостоятельной работы студентов, консультаций. Главное назначение лекции - обеспечить теоретическую основу обучения, развить интерес к учебной деятельности и конкретной учебной дисциплине, сформировать у студентов ориентиры для самостоятельной работы над курсом.

Основной целью практических занятий является обсуждение наиболее сложных теоретических вопросов курса, их методологическая и методическая проработка. Они проводятся в форме опроса, диспута, тестирования, обсуждения докладов и пр.

Самостоятельная работа с научной и учебной литературой, дополняется работой с тестирующими системами, тренинговыми программами, с информационными базами, образовательным ресурсом электронной информационно-образовательной среды и сети Интернет.

6.2 Методические материалы обучающимся по дисциплине, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Методические материалы доступны на сайте «Личная студия» в разделе «Методические указания и пособия».

1. Методические указания «Введение в технологию обучения».
2. Методические указания по проведению учебного занятия «Вебинар».
3. Методические указания по проведению занятия «Семинар - обсуждение устного эссе».
4. Методические указания по проведению занятия «Семинар – ассессмент реферата».
5. Методические указания по проведению «Семинар – ассессмент дневника по физкультуре и спорту».
6. Методические указания по проведению занятия «Семинар – обсуждение реферата».
7. Методические указания по проведению учебного занятия с компьютерным средством обучения «Практическое занятие - тест-тренинг».
8. Методические указания по проведению учебного занятия с компьютерным средством обучения «Практическое занятие - глоссарный тренинг».
9. Методические указания по проведению занятия «Практическое занятие - пометовое тестирование».
10. Положение о реализации электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.
11. Методические указания по проведению занятия «Практическое занятие - алгоритмический тренинг».

Указанные методические материалы для обучающихся доступны в Личной студии обучающегося, в разделе ресурсы.

6.3 Особенности реализации дисциплины в отношении лиц из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала.

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи) или с помощью тифлоинформационных устройств.

Выбор средств и методов обучения осуществляется самим преподавателем. При этом в образовательном процессе рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных

межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Разработка учебных материалов и организация учебного процесса проводится с учетом следующих нормативных документов и локальных актов образовательной организации:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // СЗ РФ. 2012. № 53 (ч. 1). Ст. 7598;

- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» // СЗ РФ. 1995. № 48. Ст. 4563;

- Федерального закона от 03.05.2012 № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов» // СЗ РФ. 2012. № 19. Ст. 2280;

- Приказа Минобрнауки России от 09.11.2015 № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. 2016. № 4;

- приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» // Зарегистрировано в Минюсте России 14.07.2017 № 47415;

- Методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн;

- Положения об организации и осуществлении образовательной деятельности по реализации образовательных программ высшего образования с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (локальный нормативный акт утв. приказом АНО ВО ОУЭП от 20.01.2021 № 10;

- Положения об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5);

- Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5).

- Порядка разработки оценочных материалов и формирования фонда оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации и критерии оценивания при текущем контроле успеваемости (локальный нормативный акт утв. приказом АНО ВО ОУЭП от 20.01.2021 № 10);

- Правил приема на обучение в автономную некоммерческую организацию высшего образования «Открытый гуманитарно-экономический университет» (АНО ВО ОУЭП) по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата и магистратуры на 2021-2022 учебный год (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5);

- Положения об экзаменационной комиссии (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5).

- Правил подачи и рассмотрения апелляций по результатам вступительных испытаний (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5);

- Положения о разработке и реализации адаптированных учебных программ АНО ВО ОУЭП (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Студенческим советом протокол от 20.01.2021 № 13 и Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5);

- Положения об организации обучения обучающихся по индивидуальному учебному плану (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5);

- Положения об оказании платных образовательных услуг для лиц с ограниченными возможностями (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5).

В соответствии с нормативными документами инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по зрению имеют право присутствовать на занятиях вместе с ассистентом, оказывающим обучающемуся необходимую помощь; инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по слуху имеют право на использование звукоусиливающей аппаратуры.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение аттестации для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не являющимися инвалидами, если это не создает трудностей для инвалидов и иных обучающихся при прохождении государственной итоговой аттестации;

- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);
- пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами при прохождении аттестации с учетом их индивидуальных особенностей;
- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

По письменному заявлению обучающегося инвалида продолжительность сдачи обучающимся инвалидом экзамена может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организация обеспечивает выполнение следующих требований при проведении аттестации:

а) для слепых:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;
- письменные задания выполняются обучающимися с использованием клавиатуры с азбукой Брайля, либо надиктовываются ассистенту;

б) для слабовидящих:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются увеличенным шрифтом и/или использованием специализированным программным обеспечением Jaws;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющихся у обучающихся;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- имеется в наличии информационная система "Исток" для слабослышащих коллективного пользования;

- по их желанию испытания проводятся в электронной или письменной форме;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- тестовые и тренировочные задания по текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации выполняются обучающимися на компьютере через сайт «Личная студия» с использованием электронного обучения, дистанционных технологий;
- для обучения лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата используется электронный образовательный ресурс, электронная информационно-образовательная среда;
- по их желанию испытания проводятся в устной форме.

О необходимости обеспечения специальных условий для проведения аттестации обучающийся должен сообщить письменно не позднее, чем за 10 дней до начала аттестации. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

6.4 Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов

Цель самостоятельной работы - подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- качественное освоение теоретического материала по изучаемой дисциплине, углубление и расширение теоретических знаний с целью их применения на уровне межпредметных связей;
- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических навыков;
- формирование умений по поиску и использованию нормативной, правовой, справочной и специальной литературы, а также других источников информации;
- развитие познавательных способностей и активности, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самообразованию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие научно-исследовательских навыков;
- формирование умения решать практические задачи (в профессиональной деятельности), используя приобретенные знания, способности и навыки.

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Самостоятельная работа предполагает инициативу самого обучающегося в процессе сбора и усвоения информации, приобретения новых знаний, умений и навыков и ответственность его за планирование,

реализацию и оценку результатов учебной деятельности. Процесс освоения знаний при самостоятельной работе не обособлен от других форм обучения.

Самостоятельная работа должна:

- быть выполнена индивидуально (или являться частью коллективной работы). В случае, когда СР подготовлена в порядке выполнения группового задания, в работе делается соответствующая оговорка;
- представлять собой законченную разработку (этап разработки), в которой анализируются актуальные проблемы по определенной теме и ее отдельных аспектов;
- отражать необходимую и достаточную компетентность автора;
- иметь учебную, научную и/или практическую направленность;
- быть оформлена структурно и в логической последовательности: титульный лист, оглавление, основная часть, заключение, выводы, список литературы, приложения,
- содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов;
- соответствовать этическим нормам (правила цитирования и парафраз; ссылки на использованные библиографические источники; исключение плагиата, дублирования собственного текста и использования чужих работ).

6.4.1 Формы самостоятельной работы обучающихся по разделам дисциплины

Раздел 1 «Общая физическая культура»

Темы рефератов

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека
2. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
3. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
4. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
5. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
6. Основные системы оздоровительной физической культуры
7. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
8. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
9. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
10. Развитие выносливости во время занятий спортом.
11. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
12. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
13. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
14. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
15. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
16. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
17. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

7. Фонд оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

7.1. Система оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, а также критерии выставления оценок, описание шкал оценивания

Критерии и описание шкал оценивания приведены в Порядке разработки оценочных материалов и формирования фонда оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации и критерии оценивания при текущем контроле успеваемости (локальный нормативный акт утв. приказом АНО ВО ОУЭП 20.01.2021 № 10)

№ п/п	Наименование формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Описание показателей оценочного материала	Представление оценочного материала в фонде	Критерии и описание шкал оценивания (шкалы: 0-100%, четырёхбалльная, тахометрическая)
-------	---	---	--	--

1	Тест-тренинг	Вид тренингового учебного занятия, задачей которого является закрепление учебного материала, а также проверка знаний обучающегося как по дисциплине в целом, так и по отдельным темам (разделам) дисциплины .	Система стандартизированных заданий	- от 0 до 69,9 % выполненных заданий – не зачтено; - 70 до 100 % выполненных заданий – зачтено.
2	Зачет	1-я часть зачета: выполнение практико-ориентированных заданий (аттестационное испытание промежуточной аттестации, проводимое устно с использованием телекоммуникационных технологий)	Практико-ориентированные задания	<i>Критерии оценивания преподавателем практико-ориентированной части зачета:</i> - соответствие содержания ответа заданию, полнота раскрытия темы/задания (оценка соответствия содержания ответа теме/заданию); - умение проводить аналитический анализ прочитанной учебной и научной литературы, сопоставлять теорию и практику; - логичность, последовательность изложения ответа; - наличие собственного отношения обучающегося к теме/заданию; - аргументированность, доказательность излагаемого материала. <i>Описание шкалы оценивания практико-ориентированной части зачета</i> Оценка «зачтено» выставляется при соответствии содержания ответа поставленному заданию, при подробном, аргументированном раскрытии сущности вопроса; если обучающийся анализирует, умело систематизирует и структурирует излагаемый материал, высказывая свою точку зрения, обоснованно и правомерно использует методы классификации, сравнения и др.; демонстрирует умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме). Оценка «не зачтено»: - если содержание ответа не соответствует поставленному заданию; обучающийся не обладает знаниями по значительной части программного материала,

			испытывает трудности с обобщением, систематизацией изученного материала по дисциплине и не может грамотно изложить ответ на поставленное задание. Итоговая оценка за зачет выставляется преподавателем на основе оценивания результатов электронного тестирования обучающихся и выполнения ими практико-ориентированной части зачета
		2-я часть зачета: выполнение электронного тестирования (аттестационное испытание промежуточной аттестации с использованием информационных тестовых систем)	Система стандартизированных заданий (тестов) <i>Описание шкалы электронного тестирования:</i> - от 0 до 65,9% выполненного задания - не зачтено; - 66 до 100% выполненного задания - зачтено.

7.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Раздел 1

Задание

Порядковый номер задания	1
Тип	4
Вес	

Источники свидетельствуют, что около 50 тыс. лет назад _____ культура стала складываться в соответствии с экономическим развитием общества.

физическая

Задание

Порядковый номер задания	2
Тип	4
Вес	

_____ - состязание всех уровней: от каждодневных занятий в форме соревнований и состязания в присутствии публики.

Агон

Задание

Порядковый номер задания	3
Тип	4
Вес	

_____ - физически выносливый, хорошо сложенный, агатос – умный, с твердым характером.

Калогатия

Задание

Порядковый номер задания	4
Тип	3
Вес	

Укажите соответствие:

П.Ф. Лесгафт	изучив постановку физического воспитания во многих государствах, опубликовал труд «Приготовление учителей гимнастики в государствах Западной Европы», разработал оригинальную систему физического образования, которая была в то время наиболее научно обоснованной
--------------	---

А.Д. Бутовский	один из видных специалистов в области теории и практики физической подготовки русской армии. Получив большой опыт в войсках и военно-учебных заведениях, он долгое время служил в Главном управлении военно-учебных заведений, где разрабатывал руководящие документы, программы
М.И. Драгомиров	в своих трудах «Учебник тактики», «Подготовка войск в мирное время» уделил большое внимание физической подготовке войск. Он считал необходимой тесную связь обучения воинов с их воспитанием, подчеркивая ведущую роль офицеров в подготовке атлета. Физическую подготовку он рассматривал как важное средство воспитания у воинов выносливости, силы, подвижности, а также смелости и решительности с целью решения задач физической подготовки

Задание

Порядковый номер задания	5
Тип	4
Вес	

В основе физической подготовки крестьян лежали _____ виды физических упражнений (кулачные бои, борьба, бег, плавание, гребля, стрельба из лука, метание копья, верховая езда), подвижные игры и состязания.

народные

Задание

Порядковый номер задания	6
Тип	4
Вес	

В период разложения _____ в странах Западной Европы вместо раздробленных войск, начиная с XV в., создавались наемные армии, куда брали лиц, физически сильных и умеющих владеть оружием.

феодализма

Задание

Порядковый номер задания	7
Тип	4
Вес	

Упражнения использовались для ведения _____ действий: воины обучались владению оружием, единоборствам, верховой езде, стрельбе из лука, другим военно-физическим упражнениям, участвовали в играх и состязаниях.

боевых

Задание

Порядковый номер задания	8
Тип	4
Вес	

Идеалом эпохи _____ был образ гармоничного человека, способного к достижению высоких результатов в жизни (ответ дайте с заглавной буквы).

Возрождения

Задание

Порядковый номер задания	9
Тип	4
Вес	

Фридрих Людвиг _____ внес большой вклад в дело развития физической культуры. Его система физического воспитания вошла в историю немецкой физической культуры как одно из самых значительных достижений (в ответе укажите фамилию).

Ян

Задание

Порядковый номер задания	10
--------------------------	----

Тип	4
Вес	

Английский философ и социолог Герберт _____ в своих трактатах «Изучение социологии» и «Воспитание физическое, умственное и нравственное» выступал за воспитание человека: применять разнообразное питание, удобную одежду и систематические упражнения. Гимнастику он считал бесполезной (в ответе укажите фамилию).

Спенсер

Задание

Порядковый номер задания	11
Тип	4
Вес	

Спортивно-игровые _____ создавались во многих странах мира, основу которых составляли упражнения, содержащие элементы соревнования. Основой для становления послужили физические упражнения и игры народов разных стран.

системы

Задание

Порядковый номер задания	12
Тип	4
Вес	

_____ движение – совокупность методов и средств активного отдыха.

Рекреационное

Задание

Порядковый номер задания	13
Тип	4
Вес	

_____ качества – свойства организма, обеспечивающие его устойчивость к воздействию определенных неблагоприятных факторов профессиональной деятельности.

Специальные

Задание

Порядковый номер задания	14
Тип	3
Вес	

Укажите соответствие:

Физическое состояние	совокупность показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние организма и физическую подготовленность личности
Физическое развитие	антропометрические (морфологические) особенности человека: рост, вес, окружность груди, развитие костно-мышечной системы, пропорциональность тела и его частей
Функциональное состояние организма личности	степень полноценности внутренних органов и систем, устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности, наличие или отсутствие каких-либо заболеваний

Задание

Порядковый номер задания	15
Тип	4
Вес	

Двигательные _____ – доведенные до автоматизма практические действия, выполняемые в соответствии с поставленной задачей.

навыки

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ЧАСТЬ ЗАЧЕТА

Вариант 1.

Сформулируйте основные причины травматизма во время занятий физической культурой.

Вариант 2.

Подготовьте ответ на тему «Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать?»

Вариант 3.

Подготовьте ответ на вопрос «Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?».

Вариант 4.

Сформулируйте, в чем заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.

Вариант 5.

Подготовьте ответ на вопросы «В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека? С помощью каких упражнений их можно развивать?».

Вариант 6.

Сформулируйте требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.

Вариант 7.

Подготовьте ответ на вопрос «Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается взаимосвязь с общей культурой общества?»

Вариант 8.

Сформулируйте, почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы.

Вариант 9.

Сформулируйте, что понимается под индивидуальным физическим развитием, и по каким основным показателям оно оценивается.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

Электронное тестирование

1. **Физическая культура основывается на**

- A) двигательной деятельности
- B) пассивной деятельности
- C) двигательном противодействии
- D) структурной деятельности

2. **В том случае, когда физическая культура служит интеграции значительной части людей, воспитанию и образованию, приобщению к активным занятиям физической культурой и спортом, то она выполняет _____ функцию**

- A) зрелищную
- B) экологическую
- C) созидательную
- D) гигиеническую

3. **В спорте человек стремится расширить границы**

- A) своих физических возможностей
- B) межчеловеческих отношений
- C) информационного пространства
- D) антигуманных ценностей

4. **Многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям, – это _____ подготовка**

- A) спортивная
- B) теоретическая
- C) физико-математическая
- D) специально-оздоровительная

5. **Физическая культура, как учебная дисциплина в образовательной организации является**

- A) обязательной
 - B) дополнительной
 - C) факультативной
 - D) самостоятельной
6. **Ценности физической культуры формируются в процессе усвоения личностью**
- A) социального опыта
 - B) повышения знаний
 - C) умений и навыков
 - D) личных убеждений
7. **Знания об истоках спорта, генезисе олимпийского движения относят к**
- A) истории
 - B) информатике
 - C) социологии
 - D) математике
8. **Гуманистические основы спорта, развитие олимпийского движения в соответствии с идеологией Олимпийской хартии относятся к _____ ценностям**
- A) мировоззренческим
 - B) радикальным
 - C) конфессиональным
 - D) этническим
9. **В конце основной части учебно-тренировочного занятия применяются упражнения на**
- A) выносливость
 - B) силу
 - C) координацию
 - D) быстроту
10. **Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию, называется**
- A) восстановление
 - B) работоспособность
 - C) утомление
 - D) переутомление
11. **Наука, изучающая влияние факторов внешней среды на организм человека, – это**
- A) гигиена
 - B) экология
 - C) физиология
 - D) валеология
12. **Система мер, направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих заболевания, различающиеся по своей природе – это**
- A) профилактика
 - B) скрининг
 - C) диагностика
 - D) мониторинг
13. **Работоспособность – это**
- A) потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени
 - B) степень усвоения профессиональных навыков
 - C) характеристика волевых процессов студента в ходе учебы
 - D) способность студента к длительной, усидчивой работе
14. **Обучающиеся с высокой работоспособностью в первой половине дня называются**
- A) жаворонками
 - B) аритмиками
 - C) совами
 - D) психастениками
15. **Одной из наиболее утомляемых психических функций является**
- A) внимание
 - B) восприятие
 - C) волевые процессы
 - D) воображение
16. **Показатели эффективности самостоятельных занятий и контроля за состоянием здоровья заносятся обучающиеся в специальный дневник**
- A) фиксации достижений
 - B) студента
 - C) развития

- D) самосовершенствования
17. **Серийное (слитное или с интервалом) повторение нескольких видов физических упражнений, объединенных в комплекс, составляют основу тренировки**
- A) круговой
B) треугольной
C) квадратной
D) прямоугольной
18. **Способность выполнять движения с большой амплитудой – это**
- A) гибкость
B) сила
C) выносливость
D) ловкость
19. **Высшей формой интегральной подготовки спортсмена являются**
- A) соревнования
B) зачетные занятия
C) прикидки
D) восстановительные мероприятия
20. **Общая физическая подготовка должна проводиться в течение**
- A) всего годичного цикла тренировки
B) подготовительного периода
C) соревновательного периода
D) восстановительного периода
21. **Зоны мощности интенсивности нагрузок определяются с ориентацией на**
- A) частоту сердечных сокращений
B) систолическое давление
C) частоту дыхания
D) диастолическое давление
22. **Основным двигателем организма является**
- A) скелетная мускулатура
B) жировая масса
C) органы чувств
D) дыхательная система
23. **Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и душевных сил – это**
- A) самочувствие
B) самооценка
C) самокритика
D) самоактуализация
24. **Резко развивающееся болезненное состояние, обусловленное перегревом организма в результате воздействия высокой температуры окружающей среды, называется**
- A) тепловым ударом
B) солнечным ударом
C) гравитационным шоком
D) ортостатическим коллапсом
25. **Комплексные студенческие спортивные соревнования называются**
- A) Универсиада
B) Олимпиада
C) Паралимпийские игры
D) Специал Олимпикс
26. **Состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов называется спортивной**
- A) формой
B) моделью
C) подготовленностью
D) подготовкой
27. **Самыми авторитетными и представительными международными спортивными соревнованиями являются**
- A) Олимпийские игры
B) Специал Олимпикс
C) Спартакиады
D) Региональные игры
28. **Высший руководящий орган современного олимпийского движения называется**
- A) Международным олимпийским комитетом
B) Национальным олимпийским комитетом

- C) Паралимпийским комитетом
D) Всемирным олимпийским объединением
29. Соревнования для определения готовности к главным стартам называются
A) контрольными
B) массовыми
C) отборочными
D) квалификационными
30. Порядок проведения соревнований, установленный для конкретного вида спорта соответствующей спортивной федерацией называется
A) правилами соревнований
B) календарным планом
C) положением о соревнованиях
D) спортивным кодексом
31. Соревнования участников разных возрастов и достоинств, в которых слабейшим из них предоставляется определенное преимущество, называются
A) гандикапом
B) форой
C) плей-офф
D) гран-при
32. Наиболее продолжительным периодом спортивной подготовки является
A) подготовительный
B) предсоревновательный
C) соревновательный
D) переходный
33. Накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления, что снижает защитные силы организма и может способствовать возникновению различных заболеваний, называется профессиональным
A) переутомлением
B) напряжением
C) предутомлением
D) перенапряжением
34. Для всех видов работоспособности базовой является
A) общая выносливость
B) сила
C) ловкость
D) быстрота
35. Форма отдыха в виде двигательной деятельности небольшого объема и интенсивности называется
A) активной
B) пассивной
C) малой
D) умеренной
36. Разминка – это _____ часть занятия по ОФП
A) подготовительная
B) дополнительная
C) заключительная
D) основная

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Рекомендуемая литература

Нормативные правовые акты

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Текст] : Федер. закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 18.04.2018 г.) // Собрание законодательства Рос. Федерации – 2007 - № 50, ст. 6242
2. Об утверждении Концепции федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" [Текст] : Распоряжение Правительства РФ от 02.01.2014 № 2-р.

Основная литература

1. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/101437.html>
2. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : Казанский национальный

исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/100657.html>

Дополнительная литература

1. Барчуков И.С. Общая физическая культура [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2018. - <http://library.roweb.online>
2. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608>
3. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150>

8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- <http://lib.sportedu.ru>
- <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
- <http://www.sportedu.ru>
- <http://www.infosport.ru>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине представлено в приложении 8 «Сведения о материально-техническом обеспечении программы высшего образования – программы бакалавриата направления подготовки 40.03.01 «Юриспруденция».

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Программное обеспечение АНО ВО ОУЭП, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- тренинговые и тестирующие программы;
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполнения работ.

Информационные и роботизированные системы, программные комплексы, программное обеспечение для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым и тестирующим программам:

- ПК «КОП»;
- ИР «Каскад».

Программное обеспечение, необходимое для реализации дисциплины:

Лицензионное программное обеспечение (в том числе, отечественного производства):

Операционная система Windows Professional 10

ПО браузер – приложение операционной системы, предназначенное для просмотра Web-страниц

Платформа проведения аттестационных процедур с использованием каналов связи (отечественное ПО)

Платформа проведения вебинаров (отечественное ПО)

Информационная технология. Онлайн тестирование цифровой платформы Ровеб (отечественное ПО)

Электронный информационный ресурс. Экспертный интеллектуальный информационный робот

Аттестация ассессоров (отечественное ПО)

Информационная технология. Аттестационный интеллектуальный информационный робот контроля оригинальности и профессионализма «ИИР КОП» (отечественное ПО)

Электронный информационный ресурс «Личная студия обучающегося» (отечественное ПО)

Свободно распространяемое программное обеспечение (в том числе отечественного производства):

Мой Офис Веб-редакторы <https://edit.myoffice.ru> (отечественное ПО)

ПО OpenOffice.Org Calc.

http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

ПО OpenOffice.Org.Base

http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

ПО OpenOffice.org.Impress

http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

ПО OpenOffice.Org Writer

http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

ПО Open Office.org Draw

http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

ПО «Блокнот» - стандартное приложение операционной системы (MS Windows, Android и т.д.), предназначенное для работы с текстами;

Современные профессиональные базы данных:

Центральная отраслевая библиотечка по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>

Спортивная Россия. Открытая платформа <https://www.infosport.ru/>

Научная электронная библиотека. <http://elibrary.ru>

Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) –

электронная библиотека по всем отраслям знаний

<http://www.iprbookshop.ru>

Информационно-справочные системы:

- Справочно-правовая система «Гарант».