1. Место и цели дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины, модули» и является обязательной для изучения по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Дисциплина является обязательной для изучения, при формировании групп также учитывается пол, состояние здоровья, физическое развитие и физическая подготовленность студентов, при этом приоритетными позициями являются выбор студента и состояние его здоровья.

Цель дисциплины – формирование и развитие компетенций направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Студентам заочной формы обучения для освоения предлагается дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» направленности на самостоятельную кондиционную подготовку, соблюдение требования к элективности курса осуществляется посредством возможности выбора студентом содержания самостоятельных занятий.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

В процессе изучения дисциплины формируются следующие компетенции:

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (этапы освоения – начальный, базовый, завершающий)	З1 (ОК-8) Знать значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; З2 (ОК-8) Знать научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; З3 (ОК-8) Знать содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. У1 (ОК-8) Уметь учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; У2 (ОК-8) Уметь проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; У3 (ОК-8) Уметь составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. В1 (ОК-8) Владеть комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; В2 (ОК-8) Владеть способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; В3 (ОК-8) Владеть приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Объём дисциплины составляет 328 часов, из которых

– *для очной формы* обучения 147 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (17 часов занятий лекционного типа, 126 часов занятий семинарского типа, 4 часа – КСР), 181 час составляет самостоятельная работа обучающегося.

– *для заочной формы* обучения 7 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (6 часов занятий лекционного типа, 1 час – КСР), 4 часа – контроль, 317 часов составляет самостоятельная работа обучающегося.

Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» профессионально-прикладной направленности

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 из них									Самостоятельная работа обучающегося, часы		
				Занятия лекционного типа			Занятия семинарского типа			Всего					
	Очное	Очно-заочное	Заочное	Очное	Очно-заочное	Заочное	Очное	Очно-заочное	Заочное	Очное	Очно-заочное	Заочное	Очное	Очно-заочное	Заочное
Раздел 1. Основы самостоятельной кондиционной подготовки	66		65	4		2	26			30		2	36		63
Раздел 2. Лёгкая атлетика	65		64	4		1	25			29		1	36		63
Раздел 3. Баскетбол	64		64	3		1	25			28		1	36		63
Раздел 4. Гимнастика	64		64	3		1	25			28		1	36		63
Раздел 5. Волейбол	65		66	3		1	25			28		1	37		65
КСР	4		1							4		1			
Контроль			4												
Промежуточная аттестация - **Зачет**															

Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» оздоровительно-профилактической направленности

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 из них									Самостоятельная работа обучающегося, часы		
				Занятия лекционного типа			Занятия семинарского типа			Всего					
	Очное	Очно-заочное	Заочное	Очное	Очно-заочное	Заочное	Очное	Очно-заочное	Заочное	Очное	Очно-заочное	Заочное	Очное	Очно-заочное	Заочное
Раздел 1.1 Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры	33		33	2		1	13			15		1	18		32

Раздел 1.2 Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры	33		32	2		1	13			15		1	18		31
Раздел 2 Лёгкая атлетика	65		64	4		1	25			29		1	36		63
Раздел 3. Баскетбол	64		64	3		1	25			28		1	36		63
Раздел 4. Гимнастика	64		64	3		1	25			28		1	36		63
Раздел 5. Волейбол	65		66	3		1	25			28		1	37		65
КСР	4		1							4		1			
Контроль			4												
Промежуточная аттестация - **Зачет**															

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.

4. Образовательные технологии

В начале учебного года по результатам медицинского осмотра обучающихся с учетом их состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности осуществляется формирование учебных групп для проведения практических занятий по физической культуре и спорту

- основные медицинские группы
- подготовительные медицинские группы
- специальные медицинские группы (подгруппы «А» и «Б»).

Образовательные технологии, способствующие формированию компетенций:

используемые на занятиях лекционного типа:

- лекции-беседы с использованием мультимедийных средств поддержки образовательного процесса;
- лекции с проблемным изложением учебного материала.
- техника физических упражнений, составляющих основу двигательной деятельности;
-методика обучения двигательным действиям, используемым в различных видах спорта;

- особенности организации и построения занятий с различными возрастными категориями занимающихся

используемые на занятиях семинарского типа:

- регламентированная самостоятельная деятельность студентов;
- частично-поисковая деятельность при выполнении методических разработок частей занятия;
- решение проблемных ситуаций для реализации технологии коллективной мыслительной деятельности;
- исследовательская деятельность студентов при косвенном контроле преподавателя;
- решение двигательных задач, составление комплексов упражнений;
- фронтальная практическая работа.

Специфика дисциплины определяет необходимость более широко использовать новые образовательные технологии, наряду с традиционными методами, направленными на формирование базовых навыков практической деятельности с использованием преимущественно фронтальных форм работы.

Теоретическая составляющая формирует мировоззренческую систему научно- практических знаний и отношение к физической культуре.

Практическая составляющая, обеспечивающая операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

Контрольная (соревновательная) составляющая, определяющая дифференцированный объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессионально-прикладная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три составляющих содержания программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Интерактивные образовательные технологии используются в учебном процессе с целью:

- внедрения методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;
- освоения методик самомассажа, коррегирующей гимнастики для глаз;
- составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности;
- освоения методов оценки и коррекции осанки и телосложения; методов самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы); методов самоконтроля за функциональным состоянием организма;
- освоения методов самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания);
- организации судейства по избранному виду спорта;
- освоения методики проведения производственной гимнастики с учетом характера труда.

Формой итогового контроля знаний студентов по дисциплине является зачет, в ходе которого оценивается уровень теоретических знаний и навыки решений практических заданий.

В учебную дисциплину «Физическая культура и спорт» включены в виде обязательного минимума такие разделы как:

1. Основы здорового образа жизни;
2. Теоретические и практические основы физической культуры;
3. Основы методики занятиями физическими упражнениями;
4. Организационно-методические основы физического воспитания для разновозрастного контингента занимающихся.

Теоретический раздел формирует систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Образовательные технологии в учебном процессе используются с целью:

- обеспечения здоровья занимающихся;

- обучению двигательному действию;
- формам построения занятий;
- планированию и контролю при занятиях физическими управлениями.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций в процессе контактной работы обучающегося с преподавателем в ходе освоения:

- «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» профессионально-прикладной направленности;

- «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» оздоровительно-профилактической направленности;

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	**Содержание разделов и тем дисциплины (модуля), реализуемых в процессе контактной работы обучающегося с преподавателем**	**Формы и методы реализации образовательных технологий**
З3 (ОК-8) У1(ОК-8) У3(ОК-8) В1 (ОК-8)	**Раздел 2 Лёгкая атлетика.** Кросс (бег по пересеченной местности): мужчины 5 км, женщины 3 км. Бег на короткие дистанции: 100 м. Низкий старт, бег по дистанции, финиширование. Контрольный бег в условиях соревнований. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Разметка бега. Тренировка. Контрольные прыжки в условиях соревнований. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки с 5–7 шагов и полного разбега. Специальные упражнения. Контрольные прыжки в условиях соревнований. Метание гранаты. Стартовое положение метателя, разбег, заключительное усилие.	фронтальная практическая работа решение двигательных задач, составление комплексов упражнений
З1 (ОК-8) У1(ОК-8) В1 (ОК-8)	**Раздел 3 Баскетбол.** Техника перемещения: бег, остановка, повороты. Техника владения мячом: передачи мяча, ведение мяча, броски в корзину. Элементы тактики игры: игра в защите и нападении, индивидуальные действия игрока. Игра в командах.	учебно-иссследовательские реферативные работы
З3 (ОК-8) У1(ОК-8)	**Раздел 4 Гимнастика. Общеразвивающая гимнастика.** Строевые упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление и выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. **Ритмическая гимнастика.** Ритмические упражнения без предметов и с предметами, современные танцы, упражнения системы стретчинг, креативная гимнастика. **Атлетическая гимнастика.** Упражнения с отягощениями.	фронтальная практическая работа решение двигательных задач, составление комплексов упражнений
З2 (ОК-8) У2(ОК-8) У1(ОК-8) В1 (ОК-8) В2 (ОК-8)	**Раздел 5 Волейбол.** Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи, нападающий удар. Техника защиты: прием мяча, блокирование. Тактика игры: варианты тактических систем в защите и нападении. Двухсторонняя игра.	частично-поисковая деятельность при выполнении методических разработок частей занятия
Содержание разделов, реализуемых в процессе контактной работы с преподавателем для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (взамен тем разделов 2-6) Для групп студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов включается дополнительный теоретический раздел, основное внимание в котором уделяется вопросам влияния физических упражнений на организм человека при различных отклонениях в состоянии здоровья, профилактике заболеваний, вопросам гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.		
З1 (ОК-8) З2 (ОК-8) У1(ОК-8) В1 (ОК-8) В2 (ОК-8)	**Раздел 1.1 Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта.** Понятие о здоровье. 'Здоровье и физическая работоспособность. Гипокинезия и ее влияние на состояние здоровья. Здоровье и болезнь. Регламентация физических нагрузок, используемых в качестве вторичной профилактики при хронических заболеваниях. Система комплексной индивидуальной профилактики как основа укрепления здоровья.	исследовательская деятельность студентов при косвенном контроле преподавателя;
З2 (ОК-8) У2(ОК-8) У1(ОК-8)	**Раздел 1.2 Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта.** Возникновение функциональных от-	решение проблемных ситуаций для реализации техноло-

В1 (ОК-8) В2 (ОК-8)	клонений в организме человека. Факторы, способствующие ликвидации этих отклонений. Вопросы адаптации, компенсации систем дыхания и кровообращения и восстановление при различных патологических процессах.	гии коллективной мыслительной деятельности
Содержание разделов и тем реализуемых в процессе контактной работы с преподавателем для студентов заочной формы обучения		
З1 (ОК-8) З2 (ОК-8) З3 (ОК-8) У2(ОК-8) У1(ОК-8)	**Раздел 1. Основы самостоятельной кондиционной подготовки.** 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.). Ведение личного дневника самоконтроля	фронтальная практическая работа

Использование в учебном процессе интерактивных образовательных технологий с целью:

- внедрения простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;
- освоения методики самомассажа, корригирующей гимнастики для глаз;
- составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности;
- освоения методов оценки и коррекции осанки и телосложения; методов самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы); методов самоконтроля за функциональным состоянием организма;
- освоения методов самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания);
- организации судейства по избранному виду спорта;
- освоения методики проведения производственной гимнастики с учетом характера труда.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах составляет 50% всех аудиторных занятий

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

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)».

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.

Практические занятия неразрывно связаны с домашними заданиями как основным видом текущей самостоятельной работы, являясь, в сочетании с систематическим изучением теоретического материала основой рейтинговой оценки знаний, фиксируемой в промежуточной аттестации.

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, заключатся 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 обратится 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 относится 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.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций в процессе самостоятельной работы обучающегося в ходе освоения:

- «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» профессионально-прикладной направленности;

- «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» оздоровительно-профилактической направленности;

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	**Содержание разделов и тем дисциплины (модуля), реализуемых в процессе контактной работы обучающегося с преподавателем**	**Содержание самостоятельной работы**
З1 (ОК-8) З2 (ОК-8) З3 (ОК-8) У2(ОК-8) У1(ОК-8)	**Раздел 1.Основы самостоятельной кондиционной подготовки.** 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.). Ведение личного дневника самоконтроля. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	изучение понятийного аппарата дисциплины
Содержание теоретического раздела дисциплины для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (взамен тем разделов 2-6) Для групп студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов включается дополнительный теоретический раздел, основное внимание в котором уделяется вопросам влияния физических упражнений на организм человека при различных отклонениях в состоянии здоровья, профилактике заболеваний, вопросам гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.		
З1 (ОК-8) З2 (ОК-8) У1(ОК-8)	**Раздел 1.1 Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта.** Понятие о здоровье. 'Здоровье и физическая работоспособность. Гипокинезия и ее влияние на	исследовательская деятельность студентов

В1 (ОК-8) В2 (ОК-8)	состояние здоровья. Здоровье и болезнь. Регламентация физических нагрузок, используемых в качестве вторичной профилактики при хронических заболеваниях. Система комплексной индивидуальной профилактики как основа укрепления здоровья.	
З2 (ОК-8) У2(ОК-8) У1(ОК-8) В1 (ОК-8) В2 (ОК-8)	**Раздел 1.2 Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта.** Возникновение функциональных отклонений в организме человека. Факторы, способствующие ликвидации этих отклонений. Вопросы адаптации, компенсации систем дыхания и кровообращения и восстановление при различных патологических процессах.	решение проблемных ситуаций для реализации технологии коллективной мыслительной деятельности

6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

6.1. Перечень компетенций выпускников образовательной программы с указанием результатов обучения (знаний, умений, владений), характеризующих этапы их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Формируемые компетенции **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций**	**Контролируемые (разделы или темы дисциплины)**	**Форма оценочного средства** текущего контроля успеваемости/ промежуточной аттестации
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
З1 (ОК-8) **Знать** значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; З2 (ОК-8) **Знать** научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; З3 (ОК-8) **Знать** содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. У1 (ОК-8) **Уметь** учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; У2 (ОК-8) **Уметь** проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; У3 (ОК-8) **Уметь** составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. В1 (ОК-8) **Владеть** комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; В2 (ОК-8) **Владеть** способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; В3 (ОК-8) **Владеть** приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями	Разделы 1-6	Учебно-исследовательские реферативные работы Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины Тестирование Устный опрос Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины Учебно-исследовательские реферативные работы Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины Дневник самонаблюдений Учебно-исследовательские реферативные работы **зачёт**

Этапы формирования компетенций дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» профессионально-прикладной направленности

№ п/п	Этапы формирования компетенций по разделам (темам) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Раздел 1. Основы самостоятельной кондиционной подготовки	ОК-8	Учебно-исследовательские реферативные работы, контрольные задания по теоретическим основам дисциплины
2.	Раздел 2. Лёгкая атлетика	ОК-8	Учебно-исследовательские реферативные работы, контрольные задания по теоретическим основам дисциплины
3.	Раздел 3. Баскетбол.	ОК-8	Устный опрос, Учебно-исследовательские реферативные работы, тестирование
4.	Раздел 4. Гимнастика.	ОК-8	Устный опрос, Учебно-исследовательские реферативные работы, тестирование
5.	Раздел 5. Волейбол.	ОК-8	Устный опрос, Учебно-исследовательские реферативные работы, тестирование

Этапы формирования компетенций дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»оздоровительно-профилактической направленности

№ п/п	Этапы формирования компетенций по разделам (темам) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Раздел 1.1 Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры.	ОК-8	Учебно-исследовательские реферативные работы, контрольные задания по теоретическим основам дисциплины
2.	Раздел 1.2 Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры.	ОК-8	Учебно-исследовательские реферативные работы, контрольные задания по теоретическим основам дисциплины
3.	Раздел 2 Лёгкая атлетика	ОК-8	Устный опрос, Учебно-исследовательские реферативные работы, тестирование
4.	Раздел 3. Баскетбол.	ОК-8	Устный опрос, Учебно-исследовательские реферативные работы, тестирование
5.	Раздел 4. Гимнастика.	ОК-8	Устный опрос, Учебно-исследовательские реферативные работы, тестирование
6.	Раздел 5. Волейбол.	ОК-8	Устный опрос, Учебно-исследовательские реферативные работы, тестирование

6.2 Описание шкал оценивания

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.

Шкалы оценки для проведения зачета

*оценка «**зачтено**»* выставляется студенту, если он не менее, чем на 80% посетил аудиторные 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.

Индикаторы компетенции	**ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ**	
	не зачтено	**зачтено**
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.
Наличие навыков (владение опытом)	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами
Мотивация (личностное отношение)	Учебная активность и мотивация слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствуют	Учебная активность и мотивация проявляются на среднем уровне, демонстрируется готовность выполнять поставленные задачи на среднем уровне качества
Характеристика сформированности компетенции	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям, но есть недочеты. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по некоторым профессиональным задачам.
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Средний

6.3. Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций

Для оценивания результатов обучения в виде <u>знаний</u> используются следующие процедуры и технологии:

- тестирование;

- индивидуальное собеседование,

- письменные учебно-исследовательские реферативные работы.

Для оценивания результатов обучения в виде <u>умений</u> и <u>владений</u> используются следующие процедуры и технологии:

- практические контрольные задания на установление последовательности (описать алгоритм выполнения действия), на нахождение ошибок в последовательности (определить правильный вариант последовательности действий).

Критерии оценки письменной реферативной работы

Оценка	Уровень подготовленности, характеризуемый оценкой
Превосходно	Задание выполнено в полном объеме (все поставленные задачи решены), ответ логичен и обоснован, обучающийся отвечает четко и последовательно, показывает глубокое знание основного и дополнительного материала
Отлично	Задание выполнено в полном объеме (все поставленные задачи решены), ответ логичен и обоснован, обучающийся отвечает четко и последовательно, показывает глубокое знание основного материала
Очень хорошо	Задание выполнено в полном объеме (все поставленные задачи решены), ответ логичен и обоснован, обучающийся отвечает четко и последовательно, показывает глубокое знание материала, допущено не более 2 неточностей непринципиального характера
Хорошо	Задание выполнено в полном объеме (все поставленные задачи решены), ответ логичен и обоснован, допущены неточности непринципиального характера, но обучающийся показывает систему знаний по теме своими ответами на поставленные вопросы
Удовлетворительно	Задание выполнено не в полном объеме (решено более 50% поставленных задач), но обучающийся допускает ошибки, нарушена последовательность ответа, но в целом раскрывает содержание основного материала
Неудовлетворительно	Задание выполнено не в полном объеме (решено менее 50% поставленных задач), обучающийся дает неверную информацию при ответе на поставленные задачи, допускает грубые ошибки при толковании материала, демонстрирует незнание основных терминов и понятий.
Плохо	Задание не выполнено, обучающийся демонстрирует полное незнание материала

Критерии оценки тестирования

Оценка	Уровень подготовленности, характеризуемый оценкой
Превосходно	100 % правильных ответов
Отлично	90-100% правильных ответов
Очень хорошо	70-89% правильных ответов
Хорошо	60-69 % правильных ответов
Удовлетворительно	50-60% правильных ответов
Неудовлетворительно	40-50 % правильных ответов
Плохо	Менее 40 % правильных ответов

Критерии оценки выполнения и представления дневника самонаблюдений

для студентов с огр аниченными возможностями здоровья и инвалидов

Оценка	Уровень подготовленности, характеризуемый оценкой
Превосходно	Задание выполнено в полном объеме (все поставленные задачи решены), ответ логичен и обоснован, обучающийся отвечает четко и последовательно, показывает глубокое знание основного и дополнительного материала
Отлично	Задание выполнено в полном объеме (все поставленные задачи решены), ответ логичен и обоснован, обучающийся отвечает четко и последовательно, показывает глубокое знание основного материала
Очень хорошо	Задание выполнено в полном объеме (все поставленные задачи решены), ответ логичен и обоснован, обучающийся отвечает четко и последовательно, показывает глубокое знание материала, допущено не более 2 неточностей непринципиального характера
Хорошо	Задание выполнено в полном объеме (все поставленные задачи решены), ответ логичен

	и обоснован, допущены неточности непринципиального характера, но обучающийся показывает систему знаний по теме своими ответами на поставленные вопросы
Удовлетворительно	Задание выполнено не в полном объеме (решено более 50% поставленных задач), но обучающийся допускает ошибки, нарушена последовательность ответа, но в целом раскрывает содержание основного материала
Неудовлетворительно	Задание выполнено не в полном объеме (решено менее 50% поставленных задач), обучающийся дает неверную информацию при ответе на поставленные задачи, допускает грубые ошибки при толковании материала, демонстрирует незнание основных терминов и понятий.
Плохо	Задание не выполнено, обучающийся демонстрирует полное незнание материала

Контрольные упражнения и контрольные нормативы, обязательные тесты для определения физической подготовленности студентов

для студентов очной формы обучения

Девушки: бег 2000м. (мин, сек), бег 100 м (мин, сек), прыжки в длину с места (см), прыжки в длину и в высоту с разбега (см), отжимание, сед из положения лёжа на спине (руки за голову).

Юноши: бег 3000 м (мин, сек), бег 100 м (мин, сек), подтягивание на перекладине, прыжки в длину с места (см), прыжки в длину и в высоту с разбега (см), отжимание, приседание на слабой ноге.

6.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции

Примерная тематика учебно-исследовательских реферативных работ

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. Идейно-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.

Примерные тестовые задания

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.

Вопросы к зачёту по теоретической части практического раздела "Гимнастика"

1. Предмет и задачи гимнастики.
2. Основные средства и методические особенности гимнастики.
3. Характеристика гимнастической терминологии.
4. Задачи и методические особенности гимнастики.
5. Оздоровительные виды гимнастики.
6. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
7. Спортивные виды гимнастики.
8. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
9. Правила сокращения гимнастических терминов.
10. Способы образования гимнастических терминов и правила их применения.

Зачётные требования к освоению раздела "Лёгкая атлетика"

Вопросы к зачёту по теоретической части практического модуля "Лёгкая атлетика"

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Методические основы техники и средства совершенствования бега на короткие дистанции.
3. Методические основы техники и средства совершенствования бега на средние дистанции.
4. Методические основы техники и средства совершенствования бега на длинные дистанции.
5. Средства и методы развития скоростных качеств у спринтера.
6. Средства и методы развития общей и скоростной выносливости.

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

Зачётные требования к освоению раздела "Волейбол"

Вопросы к зачёту по теоретической части практического раздела "Волейбол"

1. Основные технические элементы игры "Волейбол". Их характеристика.
2. Площадка, сетка, мяч - размеры.
3. Нарушения при подачах, ошибки при приемах и передачах мяча, нарушение расстановки игроков в волейболе. Ошибки и наказания во время игры (неспортивные, грубые, оскорбительные, агрессивные).
4. Техника нижней прямой подачи.
5. Техника верхней прямой подачи.
6. Техника передачи двумя руками сверху.
7. Техника приема мяча двумя, одной рукой снизу, одной рукой с последующим падением на грудь.
8. Прямой нападающий удар. Анализ техники.
9. Анализ техники одиночного (подвижного, неподвижного) блока.
10. Тактика игры. Функции игроков команды. Комплектование команды.

Зачётные требования к освоению раздела "Баскетбол"

Вопросы к зачёту по теоретической части практического раздела "Баскетбол"

1. Методические особенности построения тренировочных занятий по баскетболу.
2. Передвижения в защите и нападении, передача с сопротивлением и передача мяча в игровых упражнениях.
3. Практика судейства.
4. Ведения мяча, переводы различным способом в игровых упражнениях.
5. Броски всеми способами, накрывания мяча, перехват мяча в игровых упражнениях.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ К ЗАЧЁТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
специальной медицинской группы

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-3-ий семестры. 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.

4--ый семестр. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

5-6-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

7-8-ой семестр. 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 (не более 2 семестров) 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

Показатели	*21.03.2016*	*22.03.2016*
Кол-во пар	*2*	*2*
Самочувствие	*хорошее*	*хорошее*
Пульс до тренировки и во время	*70/110*	*75-87*
Артериальное давление	*120/80*	*120/80*
Нарушение режима	*нет*	*нет*
Болевые ощущения	*нет*	*Нет*
Тренировочные нагрузки	*День отдыха*	*Занятие в тренажерном зале*

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

6.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на занятиях семинарского типа, практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекционного занятия в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих принципах:

1. Периодичность проведения оценки.

2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и студентами группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.

3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.

4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание. На первом этапе изучения дисциплины идет накопление знаний обучающихся, на проверку которых направлены такие оценочные средства как подготовка докладов, дискуссии, устный опрос, коллоквиум. Затем проводится контрольная работа, позволяющая оценить не только знания, но и умения студентов по их применению. На следующем этапе изучения дисциплины делается акцент на компонентах «уметь» и «владеть» посредством выполнения типовых заданий с возрастающим уровнем сложности. Затем предусматриваются устные опросы с практикоориентированными вопросами и заданиями. На заключительном практическом занятии проводится тестирование по дисциплине.

Основное требование к организации системы оценивания и структуры оценочных средств в отношении компетенций как предмета контроля результатов обучения – это требование измеримости.

Достоверность и сопоставимость оценок достигается за счет учета следующих факторов:

- дидактико-диалектической взаимосвязи результатов образования и компетенций;
- формирование и развитие компетенций через усвоение содержания образовательных программ, самой образовательной средой вуза и используемыми образовательными технологиями;
- необходимость оценивания компетенций в квазиреальной деятельности при условии максимального приближения к ситуации будущей практики;
- использование индивидуальных и групповых оценок, взаимооценки (рецензирования студентами работ друг друга, взаимное оппонирование студентами проектов, исследовательских работ, экспертные оценки группами из студентов, преподавателей, работодателей и др.);

- анализ достижений по итогам оценивания с выявлением положительных и отрицательных индивидуальных и групповых результатов и направлений развития.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Зачет выставляется по итогам успешного выполнения заданий текущего контроля. Для получения зачета необходимо выполнить все задания текущего контроля в соответствующем семестре на оценку не менее чем «удовлетворительно».

Условиями оценивания результатов освоения дисциплины являются:

- валидность (объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения);
- полнота и адекватность отображения требований образовательного стандарта и ОПОП;
- надежность (использование единообразных стандартов и критериев оценивания);
- справедливость (разные студенты должны иметь равные возможности добиться успеха);
- эффективность (не отнимать много времени у студентов и преподавателей);
- обеспечение решения оценочной задачи.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Врублевский Е.П. - 2-е изд., испр. и дополн. - М. : Спорт, 2016. -240 с. (Доступно в ЭБС «Консультант студента», режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html)

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 153 с. (доступно в ЭБС «Юрайт», режим доступа: https://biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA)

3. Муллер А.Б.Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. (доступно в ЭБС «Юрайт», режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7#page/156)

б) дополнительная литература:

1. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник / С. В. Алексеев; под ред. П. В. Крашенинникова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2014. - 687 с. // (Доступно в ЭБС «Знаниум», режим доступа:: http://znanium.com/bookread2.php?book=490743)

2. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. // (Доступно в ЭБС «Знаниум», режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522)

3. Евсеев Ю.И.Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2014. - 444 с.(доступно в ЭБС «Знаниум», режим доступа : http://znanium.com/bookread2.php?book=908476)

4. Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 2 [Электронный ресурс] : Энциклопедия / Авторы-составители В.Б. Зеличенок, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - М. : Человек, 2013. – 832 с. (Доступно в ЭБС «Консультант студента», режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885816.html)

5. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена: Программа элективного кур-са для основного общего образования. - М.: Прометей, 2013. - 140 с. (Доступно ЭБС «Консультант студента», режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223283.html)

в) программное обеспечение и Интернет- ресурсы:

1. Сайт министерства физической культуры и спорта // http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/

2. Сайт журнала «Физическая культура и спорт» // http://www.fismag.ru/
3. Сайт «Здоровая Россия» // http://www.takzdorovo.ru/
4.Библиотека международной спортивной информации http://bmsi.ru/
5. Спортивная электронная библиотека http://sportfiction.ru/
6.Международные спортивные федерации: http: //olympic.org/ uk/organisation /if/index_uk.asp
7.Международный олимпийский комитет http://www.olympic.org/
8.Международный паралимпийский комитет http://www.paralympic.org/
9.Национальная информационная сеть "Спортивная Россия"http:// www.infosport.ru/
10.LiveSport.ru
11.Спортивные порталы: Sport.ru, http://www.sports.ru/ Sportbox.ru
12.Эксклюзивные новости российского и мирового спорта. РосБизнесКонсалтинг http://sport.rbc.ru/
13.Спортивный портал на Рамблере http://www.rambler.ru/sport/
14.Информационно-спортивный портал Sportfinder http://www.sportfinder.ru/
15.Новости спорта. Спортивная аналитика http://news.sportbox.ru/
16.Операционная система Microsoft Windows
17.Пакет прикладных программ Microsoft Office
18.Правовая система «Консультант плюс»
19.Правовая система «Гарант».

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Дисциплина обеспечена учебными аудиториями для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, промежуточной аттестации, а также помещениями для самостоятельной работы.

Реализация программы предполагает наличие:

- спортивного зала, спортивного оборудования и инвентаря универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта);
- аудиторий для лекционных и практических занятий с необходимым оборудованием;
- компьютерного класса, имеющего компьютеры, объединенные сетью с выходом в Интернет;
- лицензионного (операционная система Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office) и свободно распространяемого программного обеспечения.

В ходе проведения занятий рекомендуется использовать компьютерные иллюстрации для поддержки различных видов занятий, подготовленные с использованием Microsoft Office или других средств визуализации материала.

Доступ к электронным информационным ресурсам осуществляется в компьютерном классе и библиотеке филиала.

8.1 Спортивное оборудование и инвентарь Павловского филиала ННГУ по видам спорта

№, п/п	Наименование	Наличие оборудования
1.1	**Бадминтон**	✓
1.2	Волан	✓
1.3	Ракетка для бадминтона	✓
1.4	Сетка для бадминтона	✓
2.1	**Баскетбол**	✓

2.2	Кольцо баскетбольное	✓
2.3	Сетка баскетбольная	✓
2.4	Щит баскетбольный	✓
2.5	Мяч баскетбольный (размер 6,7)	✓
3.1	**Волейбол**	✓
3.2	Мяч волейбольный	✓
3.3	Сетка волейбольная	✓
3.4	Стойка волейбольная универсальная (пара)	✓
3.5	Тренажёр для волейбола	✓
4.1	**Футбол**	✓
4.2	Мяч футбольный	✓
4.3	Ворота футбольные	✓
5.1	**Легкая атлетика**	✓
5.2	Граната спортивная для метания	✓
5.3	Мяч малый для метания	✓
5.4	Планка для прыжков в высоту	✓
5.5	Стойка для прыжков в высоту (пара)	✓
5.6	Эстафетная палочка	✓
6.1	**Настольный теннис**	✓
6.2	Мяч для настольного тенниса	✓
6.3	Ракетка для настольного тенниса	✓
6.4	Сетка	✓
6.5	Стол теннисный	✓

8.2 Спортивное оборудование и инвентарь Павловского филиала ННГУ универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта)

№ п/п	Наименование	Наличие оборудования
1	Бревно	✓
2	Брусья гимнастические	✓
3	Гантели	✓
4	Канат для лазанья	✓
5	Компрессор	✓
6	Конус	✓
7	Мат спортивный	✓
8	Палка гимнастическая	✓
9	Обруч алюминиевый 80 см.	✓
10	Обруч алюминиевый 90 см.	✓
11	Обруч металлический 100 см.	✓
12	Скакалка гимнастическая	✓
13	Стенка гимнастическая	✓

Специальные условия организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

9. Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

9.1. Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется филиалом с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

9.2. В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья филиал обеспечивает:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

• размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;

• присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

• выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт).

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

• присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь.

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

• возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях;

• присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь.

9.3. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

9.4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

№ п/п	Критерии студентов	Формы
1	С нарушением слуха	• в печатной форме • в форме электронного документа
2	С нарушением зрения	• в печатной форме увеличенным шрифтом • в форме электронного документа
3	С нарушением опорно-двигательного аппарата	• в печатной форме • в форме электронного документа

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

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

9.5.1 *Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы*.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

№ п/п	Критерии студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
1	С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
2	С нарушением зрения	собеседование по вопросам	преимущественно устная проверка (индивидуально)
3	С нарушением опорно-двигательного аппарата	решение письменных тестов, контрольные вопросы	письменная проверка

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту/экзамену.

9.5.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

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

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и/ или в электронно-библиотечных системах.

9.7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

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

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, источники питания для индивидуальных технических средств;
- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) - мультимедийное оборудование, источники питания для индивидуальных технических средств;

• учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером, с программой экранного доступа, программой экранного увеличения «экранная лупа» для студентов с нарушением зрения.

В аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрены места для обучающихся с учётом ограничений их здоровья.