Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Алтайский филиал
Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Утверждена
решением заседания кафедры
гуманитарных и
естественнонаучных
дисциплин
Протокол №8
от 17 апреля 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.25 Физическая культура и спорт

по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

профиль подготовки: Гражданско-правовой профиль

квалификация: бакалавр

форма обучения: очная

Год набора – 2019

Барнаул, 2018 г.

Документ подписан электронной подписью
Сертификат 029B162200BEACD4804722EAC71033E49F
Владелец: Панарин Игорь Анатольевич
Действителен с 28.01.2021 г. по 28.04.2022 г.

Авторы-составители:

Преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

И.А. Халев

Заведующий кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

к.с.-х.н., доцент Л.М. Лысенко

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы 4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО 5
3. Содержание и структура дисциплины 5
4.Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине 6
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 17
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине 19
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы..... 22

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина Б1.Б.25 «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующих компетенций, формирование которых продолжается в течение изучения данной дисциплины.

УК ОС-7 способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Код этапа УК ОС-7.1

УК ОС-8 способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

Код этапа УК ОС-8.1

1.2. В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» у студентов должны быть сформированы:

Таблица 1

ОТФ/ТФ	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
Является общей основой для совершения трудовых или профессиональных действий, формируемых данной образовательной программой	УК ОС-7.1	Знать: Основные положения о физической культуре, основы здорового образа. Знает теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системе «человек-среда обитания».
		Уметь: Анализировать и разрабатывать методы идентификации опасных и вредных факторов, генерируемых средой обитания человека.
		Владеть: Методами идентификации опасных и вредных факторов, генерируемых средой обитания человека. Теоретическими основами здорового образа жизни и физической культуры
Является общей основой для совершения трудовых или профессиональных действий, формируемых данной образовательной программой	УК ОС-8.1	Знать: Средства индивидуальной и коллективной защиты от негативных воздействий.
		Уметь: Анализировать и оценивать параметры негативных факторов и уровень их воздействия.
		Владеть: Полной информацией, позволяющей оценить уровень угрозы и опасности вредных факторов окружающей среды.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

2.1 Объем дисциплины

Объем дисциплины Б1.Б.25 «Физическая культура и спорт» составляет 72 акад. часа / 2 з.ед., включая 35,25 акад. часа контактной работы преподавателя:

Контактная работа с преподавателем – 35,25 ч. (лекции – 4 ч., практические занятия – 30 ч., консультации – 1 ч., Катт – 0,25 ч.), самостоятельная работа обучающихся – 27,75 ч.

2.2 Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» имеет индекс Б1.Б.25, изучается в 1 семестре.

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины, час.							Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					СР	
			Л	ЛР	ПЗ	Катт	К		
1	Простейшие методики оценки работоспособности, контроля и диагностики занимающихся.	10	2		2			6	О, ПР
2	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	12	2		2			8	О, ПР, Р
3	Применение средств и методов физического воспитания для развития физических качеств.	28			20			8	О, ПР
4	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	11,75			6			5,75	О, ПР, Р
Промежуточная аттестация		9							Зачет
Консультация		1					1		
Катт		0,25				0,25			
Всего:		**72**	**4**		**30**	**0,25**	**1**	**27,75**	**9**

Примечание:

- *формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), реферат (Р), самостоятельная работа (СР), практическая работа (ПР)*
- *формы промежуточной аттестации: зачет (За)*

Содержание дисциплины

Таблица 3

№	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
1	Простейшие методики оценки работоспособности, контроля и диагностики занимающихся.	Диагностика и самодиагностика состояния организма. Использование методов для оценки физического развития и физической подготовленности. Врачебный, педагогический контроль, самоконтроль, их основные методы, показатели и критерии оценки. Тесты, функциональные пробы и контрольные упражнения для оценки уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся.
2	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	Основные формы, содержание и структура самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основы обучения движениям. Структура занятия физическими упражнениями. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
3	Применение средств и методов физического воспитания для развития физических качеств.	Методика развития определенных физических качеств. Индивидуальный подбор средств и методов развития отдельных физических качеств. Влияние физических нагрузок на функциональные изменения организма.
4	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Особенности организации и планирования спортивной подготовки. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Специальные зачетные требования и нормативы обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

4.Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.Б.25 «Физической культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

При проведении занятий лекционного типа используются устные опросы (О) студентов.

При проведении практических занятий и при контроле результатов самостоятельной работы обучающихся: опрос (О), практическая работа (ПР), реферат (Р).

4.1.2. Зачет проводится в форме устного опроса и выполнения практического задания.

4. 2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.

Типовые оценочные материалы по теме 1“Простейшие методики оценки работоспособности, контроля и диагностики занимающихся.”

Оценочное средство “Опрос”

1. Понятие «двигательная активность, умение, навык».
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль.
4. Укажите субъективные данные самоконтроля.
5. Укажите объективные данные самоконтроля.
6. Определение «работоспособность», «усталость», «утомление».
7. Понятие «функциональная проба», «тест», «контрольный норматив».

Оценочное средство “Практическая работа”

Работа 1. Ортостатическая проба («лежа, стоя»). После 3-5 минут отдыха в положении лежа сосчитать пульс в течение одной минуты, затем медленно встать и через минуту снова сосчитать пульс. У здорового, хорошо тренированного человека разница между пульсом стоя и лежа примерно 6-8 ударов, у менее тренированных – 10-14 ударов. Результат больше чем на 20 ударов в минуту указывает на сниженную работоспособность сердца, переутомление, перетренированность, «предболезнь».

Работа 2. Преподаватель кратко сообщает цель, содержание и порядок работы. Обучающиеся по команде преподавателя левой рукой находят место в области сонной артерии, где хорошо пальпируется пульсация. По сигналу начинают считать пульс в течение 1 мин, по окончании отсчета записывают свою частоту пульса.

Затем: 1) после 5 мин отдыха лежа сосчитать пульс в течение 1 мин, записать значение;

2) спокойно подняться, простоять 1 мин и сосчитать пульс в течение этой минуты, записать;

3) приготовить секундомер, необходимый при выполнении физической нагрузки – 20 приседаний за 30 сек; во время глубоких приседаний руки энергично поднимать вперед до горизонтального положения, а при вставании опускать вниз. Сразу после приседаний сесть и подсчитать пульс в течение 1 мин, записать;

4) сидя сосчитать пульс в течение второй минуты, записать;

5) то же в течение всей третьей минуты, записать;

6) вычислить разницу между пульсом стоя и лежа и умножить эту цифру на 10, записать;

7) суммировать 6 полученных показателей пульса и записать.

Обсудить полученный результат (чем меньше суммарный показатель, тем выше уровень тренированности). Этот показатель не является

постоянным, он меняется в зависимости от состояния здоровья, приема пищи, утомления. Поэтому необходимо рекомендовать обучающимся выполнить эту пробу дома, утром до приема пищи, а также, когда, по их мнению, физическая подготовленность станет лучше и сравнить данные.

Работа 3. Провести замеры ЧСС, АД, частоты дыхания в покое. Провести самостоятельную оценку функционального состояния сердечно-сосудистой системы:

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

№	Тесты	пол	оценка				
			5	4	3	2	1
1	Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое после 3 минут отдыха в положении «сидя», уд./мин.	ж	< 71	71-78	79-87	88-94	> 94
		м	< 66	66-73	74-82	83-89	> 89
2	20 приседаний за 30 секунд *, %	ж, м	< 36	36-55	56-75	76-95	> 95
3	Восстановление пульса после нагрузки, ** уд./мин.	ж, м	< 2	2-4	5-7	8-10	> 10
4	Проба на задержку дыхания (проба Штанге), *** сек	ж, м	>74	74-60	59-50	49-40	<40
5	ЧСС х АД макс./100	ж, м	<70	70-84	85-94	95-110	>110

Примечание.

* Методика проведения функциональной пробы 20 приседаний за 30 секунд. Занимающийся отдыхает сидя 3 минуты. Затем подсчитывается количество сердечных сокращений за 15 секунд с перерасчетом на 1 минуту (исходная частота). Далее выполняется 20 глубоких приседаний за 30 секунд, поднимая руки вперед при каждом приседании, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу после приседаний обучающийся садится и у него подсчитывается количество сердечных сокращений в течение 15 сек с перерасчетом на 1 минуту. Определяется увеличение ЧСС после приседаний сравнительно с исходной в процентах.

Например, ЧСС исходная - 60 уд/мин., после 20 приседаний - 81 уд/мин., поэтому (81-60): 60 х 100 = 35 % (оценка 5, см. табл.).

** Для характеристики восстановительного периода после выполнения 20 приседаний за 30 секунд подсчитывается количество сердечных сокращений за 15 сек на 3-й минуте восстановления, делается перерасчет на 1 минуту и по разности ЧСС до нагрузки и в восстановительном периоде оценивается способность сердечно-сосудистой системы к восстановлению.

***Выполняя пробу Штанге необходимо сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав глубокий вдох, задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до начала следующего вдоха.

Типовые оценочные материалы по теме № 2 “Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности”.

Оценочное средство “Опрос”

1. Структура занятия физическими упражнениями.
2. Изменения работоспособности в течение занятия.
3. Определение нагрузки по ЧСС.
4. Особенности построения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.
5. Понятие и методика оценки развития выносливости.
6. Понятие и методика оценки развития силы.
7. Понятие и методика оценки развития быстроты.
8. Понятие и методика оценки развития гибкости.
9. Понятие и методика оценки развития ловкости.

Оценочное средство “Практическая работа”

Работа 1. Цель работы: самостоятельно подготовить и провести занятие гигиенической или тренировочной направленности.

Ход работы. Преподаватель рассказывает о содержании, форме и структуре занятия физическими упражнениями, изменениях работоспособности в течение занятия, как определить оптимальный диапазон нагрузки по ЧСС (220 – возраст = мах пульс в вашем возрасте, от этого значения 60-80% диапазон нагрузки). Затем предлагается обучающимся самостоятельно составить конспект занятия (гигиенической либо тренировочной направленности).

Оценочное средство «Реферат»

Темы рефератов:

1. Роль физической культуры в социокультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Цели и задачи физической культуры для студентов.
3. Цели и задачи физической культуры для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе.
4. Средства физического воспитания.
5. Средства лечебной физической культуры для занимающихся в специальной медицинской группе.
6. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
7. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
9. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Типовые оценочные материалы по теме №3 “Применение средств и методов физического воспитания для развития физических качеств”

Оценочное средство “Опрос”

1. Методы и средства развития выносливости.
2. Методы и средства развития силы.
3. Методы и средства развития гибкости.
4. Методы и средства совершенствования ловкости.
5. Методы и средства развития быстроты.
6. Перечислить упражнения или виды спорта, развивающие преимущественно определенное физическое качество или их совокупность.

Оценочное средство “Практическая работа”

Работа 1. Цель работы: освоить методику развития определенных физических качеств. Ход работы. Преподаватель знакомит с методиками развития физических качеств. Обучающиеся, в зависимости от выбранной специализации, выявив слабо развитые физические качества, под руководством преподавателя выбирают физические упражнения (используя имеющийся инвентарь и оборудование), методику индивидуального развития и совершенствования. Во время занятия преподаватель исправляет ошибки, дает методические указания.

Работа 2. Гарвардский степ-тест (оценка функциональной подготовленности)

В течение заданных 5 мин. делается восхождение на ступеньку высотой 50 см для мужчин и 43 см для женщин с частотой 30 восхождений в минуту. В положении «стоя на ступеньке» ноги должны быть прямыми, а туловище находиться в вертикальном положении. При подъеме и спуске руки выполняют обычные для ходьбы движения.

Если в результате утомления испытуемый начинает отставать от заданного темпа, то через 15-20 с тест прекращается и фиксируется фактическое время работы. Тест прекращается также при появлении признаков чрезмерного утомления: бледности лица, спотыкания и т.п.

После окончания физической нагрузки испытуемый отдыхает, сидя (восстанавливается). В начале 2, 3 и 4-ой минут восстановительного периода подсчитывается число сердечных сокращений за 30 с.

Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ) по формуле:

$$ИГСТ = 50\ t / (f1 + f2 + f3),$$

где:

t - фактическое время выполнения физической нагрузки в секундах;

f1, f2, f3 - число сердечных сокращений за 30 сек соответственно в начале 2, 3 и 4-ой минутах отдыха.

Функциональная подготовленность, определяющая общую физическую работоспособность, выносливость и восстановительную способность организма, оценивается по значению полученного индекса.

Оценка функциональной подготовленности по индексу Гарвардского степ-теста.

ИГСТ	Оценка	Очки
< 50	очень плохая	0
50-54	плохая	1
55-64	ниже средней	2
65-79	средняя	3
80-89	хорошая	4
> 89	отличная	5

Гарвардский степ-тест (оценка функциональной подготовленности обучающихся специальной медицинской группы СМГ)

Для студентов специального отделения рекомендуется следующая методика проведения степ-теста. Физическая нагрузка задается в виде восхождения на ступеньку высотой для мужчин 0,4 м, для женщин - 0,33 м. Темп движений задается метрономом, частоту которого устанавливают на 90 уд/мин., т.е. 23 восхождения в минуту. Подъем и спуск состоят их четырех движений:

1 - студент ставит на ступеньку одну ногу;

2 - ставит на ступеньку другую ногу;

3 - ставит назад на пол ногу, с которой начал восхождение;

4 - ставит на пол другую ногу.

В положении стоя на ступеньках ноги должны быть прямыми, туловище находится в строго вертикальном положении. При подъеме и спуске руки выполняют обычные для ходьбы движения. Во время выполнения теста можно начинать подъем то правой ногой, то левой. Время восхождения на ступеньку – 3 минуты.

После окончания восхождения на ступеньку студент садится и у него измеряется пульс за 30 секунд второй минуты восстановления, т.е. с 60 по 90 сек.

Расчет физической работоспособности по степ-тесту (СТ) производится по формуле:

$$\frac{180 \times 100}{H \times 5,5}$$

где Н - пульс за 30 секунд второй минуты восстановления.

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз и активность проведения студентом самостоятельных занятий, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Обучающиеся специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий, представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Работа 3. Составить собственную программу физкультурно-спортивного самосовершенствования (оздоровления) с учетом индивидуально-личностных особенностей.

Типовые оценочные материалы по теме № 4 “Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений”

Оценочное средство “Опрос”

1. Понятие «спорт», «спортивная подготовка».
2. Цель, задачи и методы спортивной подготовки.
3. Специализация в избранном виде спорта. Характеристика избранного вида спорта.
4. Планирование в спорте.
5. Характеристика этапов подготовки в избранном виде спорта.

Оценочное средство “Практическая работа”

Работа 1. Цель работы: разработать и составить план-конспект вводной (основной, заключительной) части учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта.

Оценочное средство «Реферат»

Темы рефератов:

1. История развития избранного вида спорта.
2. Система контроля за состоянием физической подготовленности на разных этапах подготовки спортсменов.
3. Планирование спортивной тренировки в подготовительном периоде.
4. Планирование спортивной тренировки в соревновательном периоде.
5. Планирование спортивной тренировки в переходном периоде.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования.

Таблица 4

Код компетенции	**Наименование компетенции**	**Код этапа освоения компетенции**	**Наименование этапа освоения компетенции**

К ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС-7.1	Способность использовать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся, о социально – биологических основах физической культуры, об основах безопасности жизнедеятельности.
УК ОС-8	Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК ОС-8.1	Способен дать характеристику опасных и вредных факторов окружающей среды, характер их воздействия на человека и окружающую среду, а так же методы защиты от опасностей.

Таблица 5

Этап освоения компетенции	**Показатель оценивания**	**Критерий оценивания**
УК ОС-7.1	1. Знает основные положения о физической культуре, основы здорового образа 2. Знает теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системе «человек-среда обитания» 3. Анализирует и разрабатывает методы идентификации опасных и вредных факторов, генерируемых средой обитания человека	1. Демонстрирует знание основных положений о физической культуре. Демонстрирует знание основ здорового образа и стиля жизни 2. Демонстрирует знание основ безопасности жизнедеятельности человека и здорового образа жизни 3. Методы идентификации опасных и вредных факторов, генерируемых средой обитания человека, проанализированы и разработаны
УК ОС-8.1	1. Анализирует и оценивает параметры негативных факторов и уровень их воздействия 2. Собрана полная информация, позволяющая оценить уровень угрозы и опасности вредных факторов окружающей среды. 3. Знает средства индивидуальной и коллективной защиты от негативных воздействий.	1. Параметры негативных факторов и уровень их воздействия проанализированы и оценены 2. Определяет уровень угрозы и опасности вредных факторов окружающей среды. Демонстрирует знание методики оказания первой доврачебной помощи при несчастных случаях 3. Эффективно применяет средства индивидуальной и коллективной защиты от негативных воздействий

4.3.2 Типовые оценочные средства

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме устного опроса и выполнения практического задания.

Вопросы для устного опроса (зачет)

1. Физическая культура – как культурная единица общества.
2. Значение ФК в улучшении здоровья.
3. Средства, методы, методические принципы физического воспитания.
4. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
5. Функциональная подготовленность, ее оценка.
6. Физические качества. Способы развития физических качеств.
7. Физическое развитие. Оценка физического развития.
8. Работоспособность. Утомление. Восстановление.
9. Цели и задачи ЛФК.
10. Основы учебно-тренировочной подготовки по избранному виду спорта.

Практические задания (зачет)

1. Описать, как определить оптимальный диапазон нагрузки по ЧСС.
2. Перечислить, показать и объяснить методику упражнения для развития различных физических качеств.
3. Описать и объяснить “Гарвардский степ-тест” (оценка функциональной подготовленности).
4. Составить комплекс упражнений для занятия при заболеваниях различных функциональных систем организма.
5. Объяснить выполнение функциональных проб.

Шкала оценивания

Таблица 6

Описание шкалы	Оценка (по 2-балльной шкале)
У обучающегося сформированы уверенные знания, умения и навыки, включенные в соответствующий этап освоения компетенций, он глубоко и полно освещает теоретические, методологические и практические аспекты вопроса, проявляет творческий подход к его изложению и демонстрирует дискуссионность проблематики, а также глубоко и полно раскрывает дополнительные вопросы. Этапы компетенций, предусмотренные рабочей программой, сформированы. Свободное владение материалом. Достаточный уровень знакомства со специальной научной литературой. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы. Обучающийся не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач	зачтено
Ставится при полных, исчерпывающих, аргументированных ответах на все основные и дополнительные вопросы. Этапы компетенций, предусмотренные рабочей программой, сформированы. Детальное воспроизведение учебного материала. Практические навыки	

профессиональной деятельности в значительной мере сформированы. Приемлемое умение самостоятельного решения практических задач с отдельными элементами творчества. Обучающийся твердо знает материал дисциплины, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопросы, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения	
Ставится, если этапы компетенций, предусмотренные рабочей программой, сформированы не в полной мере. Наличие минимально допустимого уровня в усвоении учебного материала и в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы не в полной мере. Обучающийся показывает знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, неправильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач	
Ставится, если обучающийся не знает и не понимает сущности вопросов и предлагаемых задач. Этапы компетенций, предусмотренные рабочей программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по программному материалу дисциплины, обучающийся допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы в недостаточном объеме	не зачтено

4.4. Методические материалы

Условием допуска обучающегося к промежуточной аттестации является выполнение предусмотренных программой видов учебной деятельности, форм текущего контроля успеваемости в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Аттестационные испытания проводятся преподавателем, ведущим практические занятия по данной дисциплине.

Промежуточная аттестация является формой контроля, осуществляемого в периоды проведения сессий с целью комплексного определения соответствия уровня и качества знаний, умений и навыков обучающегося требованиям, установленным рабочей программой дисциплины.

Зачет состоит из двух частей: устного опроса и практического задания.

Критерии оценки устного опроса

Ответ обучающегося оценивается, исходя из следующих критериев:

- полнота, четкость, информационная насыщенность ответа;
- новизна используемой информации;
- знание и исследование научных источников, нормативных актов, юридической практики.

Ответ оценивается по 2-х балльной шкале (зачтено/не зачтено).

Критерии оценки практического задания

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет норматив.

Практическое задание оценивается по 2-х балльной шкале (зачтено/не зачтено)

Критерии оценки реферата:

1. Знания и умения на уровне требований стандарта конкретной дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей.
2. Характеристика реализации цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов).
3. Степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, широта кругозора автора, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению).
4. Качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность выводов).
5. Использование литературных источников.
6. Культура письменного изложения материала.
7. Культура оформления материалов работы.

Реферат оценивается по 2-х балльной шкале (зачтено/не зачтено).

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

5.1. Методические указания для обучающихся по подготовке к текущему контролю успеваемости

Данные указания являются обязательной частью методического обеспечения процессов обучения, контроля и оценивания результатов освоения дисциплины. Они содержат комплекс разъяснений и указаний, позволяющих обучающемуся оптимальным образом выстроить работу по изучению дисциплины и предоставляющих ему возможность для самоконтроля и самооценки освоения содержания дисциплины.

В соответствии с учебным планом освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в процессе аудиторной (лекционные и практические занятия) и самостоятельной работы обучающихся.

Лекционные занятия имеют целью овладение теоретическими аспектами дисциплины, *практические занятия и*меют целью овладение преимущественно практическими аспектами дисциплины (соответствующими навыками и умениями), а также развитие личностных качеств и способностей, необходимых для формирования заявленных компетенций. Объектом контроля и оценивания уровня и качества освоения содержания лекционных и практических занятий является устный и/или письменный продукт в форме выполненных самостоятельных, контрольных, практических работ, тестов, ответа на вопрос, творческих заданий.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Самостоятельная внеаудиторная работа включает подготовку к аудиторным занятиям; изучение литературы, включенной в основной и дополнительный список, а также использование информации, полученной на других курсах с целью повышения эффективности понимания дисциплины.

Текущий контроль знаний обеспечивает преподавателя информацией о ходе овладения обучающимися методико-практическими аспектами курса. Дает возможность контроля полученных знаний, мобилизует большинство обучающихся на систематическое и качественное изучение теоретических и практических вопросов, касающихся данной дисциплины.

Текущий контроль успеваемости обучающегося по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме следующих мероприятий:

– контроль посещения лекционных занятий;
– контроль посещения практических занятий;
– контроль активности обучающегося и качества его деятельности на практических занятиях;
– контроль самостоятельной работы обучающегося по видам спорта.

5.2 Методические указания, позволяющие обучающимся организовать процесс освоения дисциплины

Рекомендации по самостоятельной работе обучающегося.

Рекомендуется следующий алгоритм самостоятельного изучения темы:

1. Прочитать теоретический материал учебника.
2. Составить краткий конспект прочитанного, максимально используя графические элементы и схемы.
3. Ответить на вопросы в конце соответствующей главы учебника.
4. Если при ответах на вопросы возникли затруднения – обратиться к соответствующему материалу для повторения.

Методические рекомендации по проведению методико-практического раздела дисциплины

На этих занятиях активное участие принимают сами обучаемые, следовательно, независимо от уровня подготовки и имеющего опыта обучающиеся должны основательно готовиться. Для этого необходимо тщательно изучить соответствующую тему теоретического материала (учебники, методические пособия и разработки, статьи в научных, научно-методических журналах, веб-страницы в Интернете, нормативные документы).

Методико-практические занятия проводятся по плану:

Подготовительная часть. Построение учебной группы, взаимное приветствие, проверка наличия обучающихся и их готовности к занятиям, ставится цель занятия (что конкретно знать, уметь).

Основная часть. Освоение методики обучения и совершенствование технико-тактических приемов по тематике занятия. Каждый учебный вопрос рассматривается в последовательности:

- проверка теоретических знаний (опрос обучающихся, разъяснения, дополнения преподавателя);
- демонстрация преподавателем методики проведения учебного задания с попутным или последующим комментарием наиболее важных моментов. Преподаватель показывает и объясняет методы и способы обучения по тематике задания для достижения поставленных целей. Особое внимание, при этом, обращая на показ, объяснение упражнения, соблюдение методических принципов, устранения ошибок, допускаемые обучающимися, рациональное использование учебно-материальной базы;
- методическая практика обучающихся. Обучающиеся практически, при взаимоконтроле, воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- подведение итогов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются выполненные задания: теоретические задания, практические действия, уровень методической подготовленности.

Заключительная часть. Преподаватель дает оценку теоретической, методической и практической подготовленности обучающихся, рекомендации по устранению недостатков, а также индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, методических приемов, способов.

Далее в соответствии с планируемой следующей темой занятий преподаватель дает обучающимся задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по подготовке к очередному заданию.

Дальнейшее совершенствование и закрепление методических навыков и умений происходит в процессе их многократного повторения на учебных занятиях, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в семье, быту, на отдыхе.

Методические рекомендации по подготовке рефератов

Подготовка и защита рефератов - одна из форм учебной работы.

Реферат предполагает доклад обучающегося по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. Рефераты могут являться изложением содержания научной работы, статьи и т. п.

Подготовка рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает решение следующих задач:

- углубление знаний по актуальным теоретическим вопросам физической культуры, творческое применение этих знаний к избранной теме;
- совершенствование умения изучать различные литературные источники (монографии, статьи периодической печати и т.п.) по избранной теме и на основе их критического анализа самостоятельно и грамотно излагать материал, делать аргументированные выводы и предложения;
- развитие навыков правильного оформления письменной работы.

Реферат не должен иметь ничего общего с простым дублированием материала, заимствованного из одного или нескольких литературных источников, то есть ничего общего с плагиатом и компиляцией. В нем должен быть проведен анализ всего материала, относящегося к избранной теме и содержащегося в проработанной автором литературе. Рефераты должны быть оформлены в соответствии с требованиями Алтайского филиала РАНХиГС.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Основная литература

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год выпуска	Расположение
1	Алхасов, Д. С.	Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата	М.: Издательство Юрайт	2018	www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E
2	Письменский, И. А.	Физическая культура : учебник для академического бакалавриата	М.: Издательство Юрайт	2018	www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22

6.2 Дополнительная литература

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год выпуска	Расположение
1	Германов, Г. Н.	Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для	М.: Издательство Юрайт	2018	www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A

		бакалавриата и магистратуры			
2	Стриханов, М. Н.	Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие	М.: Издательство Юрайт	2018	www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA
3	под ред. А. Е. Ловягиной.	Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата	М.: Издательство Юрайт	2018.	www.biblio-online.ru/book/5710B85C-9645-4251-9323-07591D5F4790
4	Филиппов, С. С.	Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для академического бакалавриата	М.: Издательство Юрайт	2018	www.biblio-online.ru/book/ED64BF48-38A3-46B9-9D3F-F8EA3BBBC908

6.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год выпуска	Расположение
1	Мрочко, О.Г.	Физическая культура: методические рекомендации по подготовке рефератов	М.: Альтаир: МГАВТ	2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482397

6.4 Нормативные правовые документы.

Не предусмотрены программой курса.

6.5 Интернет-ресурсы.

1. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : http://stars-sport.ru/xml/t/default.xml

2. Нормы ГТО [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа :http://www.gto-normy.ru/

3. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: http://sportliferus.narod.ru.

6.6. Иные источники

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год выпуска	Расположение
1	Муллер А.Б.	Физическая культура	М.: Юрайт	2013	-
2	Виленский М.Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров	Москва: КНОРУС	2016	-

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для обеспечения учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» филиал располагает спортивными залами, оборудованными тренажерами и спортивным инвентарем, а также учебными аудиториями для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещениями для самостоятельной работы.

Учебные аудитории оснащены видеопроекционным оборудованием для проведения презентаций, а также средствами звуковоспроизведения; помещения для практических занятий укомплектованы учебной мебелью; библиотека располагает рабочими местами с доступом к электронным библиотечным системам и сети интернет. Все учебные аудитории оснащены компьютерным оборудованием и лицензионным программным обеспечением.