

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки:  
40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль)  
Гражданско-правовой

Уровень высшего образования: бакалавриат

## **1. Цели и задачи дисциплины**

**Целью** дисциплины «Общая физическая культура» студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих, и оздоровительных задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата**

Дисциплина «Общая физическая культура» включена в перечень дисциплин по выбору учебного плана в часть, формируемую участниками образовательных отношений. Дисциплина «Общая физическая культура» реализуется в соответствии с требованиями ФГОС, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению 40.03.01 Юриспруденция, профиль «Гражданско-правовой».

Предшествующими курсами, на которых непосредственно базируется дисциплина «Общая физическая культура» являются: «Физическая культура и спорт».

Полученные знания, умения и навыки в процессе изучения дисциплины «Общая физическая культура» могут быть использованы в дальнейшем процессе физического совершенствования.

Особенностью дисциплины является то, что в процессе изучения обучающиеся должны владеть знаниями научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни и общекультурной компетенцией: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Освоение дисциплины «Общая физическая культура» позволит обучающемуся осуществлять трудовые действия в соответствии с профессиональным стандартом 06.015. Специалист по информационным системам, утвержденным приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2014 г. № 896н:

- владеть знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека,
- совершенствование отдельных систем организма с помощью различных физических упражнений.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория компетенций	Коды компетенции, ПС и ТФ (при наличии)	Формулировка компетенции	Индикаторы компетенции	Дескрипторы индикаторов
Универсальные компетенции	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1- Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	<p><b>УК-7.1.1-</b> Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p><b>УК-7.1.2-</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p><b>УК-7.1.3-</b> правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p>
			УК-7.2- Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и	УК-7.2.1- умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-

			<p>туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.  <b>УК-7.2.2-</b> выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.  <b>УК-7.2.3-</b> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>
			<p><b>УК-7.3-</b>  Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p><b>УК-7.3.1-</b>  навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья  <b>УК-7.3.2-</b>  навыками повышения работоспособности,</p>

				сохранения и укрепления здоровья
--	--	--	--	----------------------------------

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 332 часа.

##### 4.1. Структура дисциплины для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Трудоемкость по семестрам					6 семестр
		2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
Аудиторные занятия (всего)	164	30	30	22	30	22	30
Занятия лекционного типа							
Занятия семинарского типа (практич., семин., лаборат. и др.)	164	30	30	22	30	22	30
Самостоятельная работа (всего)	164	30	30	22	40	22	30
Вид промежуточной аттестации (дифференцированный зачет, зачет, экзамен)		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

##### 4.2. Учебно-тематический план дисциплины

###### 4.2.1. Учебно-тематический план дисциплины для очной формы обучения

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Часов по учебной (рабочей) программе				
		Всего в уч. плане по разделу /теме	Аудиторная работа			Самостоятельная работа студента
			Всего	в том числе		
				Лекции (всего/интеракт.)	Практич занятия (всего/интеракт.)	
1	2	3	4	5	6	7
1	Тема 1. Лёгкая атлетика	54	26		26	28
2	Тема 2. Баскетбол	54	26		26	28
3	Тема 3. Волейбол	54	26		26	28
4	Тема 4. Футбол	54	26		26	28
5	Тема 5. Настольный теннис	56	30		30	26
6	Тема 6. Атлетическая гимнастика	56	30		30	26
	Итого	328	164		164	164

##### 4.3. Содержание разделов и тем учебной дисциплины

###### Семестр 2

###### Тема 1 «Легкая атлетика».

###### Содержание практических занятий

Развитие и совершенствование физических качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств.

Обучение техники старта: высокий старт, низкий старт и стартовый разгон с ускорением на 5-10 метров, бег по дистанции, финиширование. Обучение техники бега на короткие дистанции: 30 метров, 60 метров, 100 метров. Обучение техники челночного бега: 10x5 метров и 3x10 метров.

## **Тема 2 «Баскетбол».**

### **Содержание практических занятий**

Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств. Совершенствование двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств.

Ведение мяча на месте и в движении, ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, передача мяча при встречном движении. Бросок мяча одной рукой от головы в движении.

## **Тема 3 «Волейбол».**

### **Содержание практических занятий**

Стойки и передвижения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча. Обучение техники подачи через сетку: нижняя прямая подача, передача в парах на месте и после перемещения, из зоны в зону; приём подачи мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставными шагами); прямой нападающий удар.

## **Тема 4 «Футбол».**

### **Содержание практических занятий**

Техника передвижений. Бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальной и изменяющейся скоростью передвижения); бег с чередованием передвижения лицом вперед. Упражнения с мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы (между стоек, змейкой, по прямой), ведение мяча по прямой с изменяющейся скоростью. Совершенствование техники бега «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом вперед. Совершенствование техники ведения мяча по прямой с изменяющейся скоростью.

## **Тема 5 «Настольный теннис».**

### **Содержание практических занятий**

Развитие гибкости, ловкости, двигательно-координационные способности. Основы техники настольного тенниса. Обучение технике подачи.

## **Тема 6 «Атлетическая гимнастика».**

### **Содержание практических занятий**

Развитие силовых качеств. Обучение выполнению упражнений на тренажерах. Обучение технике отжимания от пола, подтягивание на перекладине. Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, штангой.

## **Семестр 3**

### **Тема 1 «Легкая атлетика».**

#### **Содержание практических занятий**

Развитие и совершенствование физических качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств

Обучение техники челночного бега: 10x5 метров и 3x10 метров. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции: бег на 400, 800, 1500 и 3000 метров. Обучение техники

прыжка в длину с разбега, прыжок в длину с места. Обучение техники метания малого мяча на дальность с места и с разбега в 3-6 шагов

## **Тема 2 «Баскетбол».**

### **Содержание практических занятий**

Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств

Передача двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи). Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и после ведения, двумя руками снизу; бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке; выполнение штрафного броска двумя руками от груди, одной от плеча, держание игрока с мячом. Стойка защитника, выбивание и вырывание мяча. Групповые действия в защите (заслон), в нападении (быстрым прорывом); индивидуальные выбивание и перехват мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии; персональная защита. Мини-баскетбол (стритбол), баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

## **Тема 3 «Волейбол».**

### **Содержание практических занятий**

Обучение тактическим действиям. Групповые взаимодействия игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи, взаимодействие игроков в защите при приеме мяча. Индивидуальные действия игрока-выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, снизу одной рукой; одиночное блокирование. Спортивные игры: пионербол, волейбол по упрощенным правилам, волейбол по правилам.

## **Тема 4 «Футбол».**

### **Содержание практических занятий**

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы (с места и разбега). Удар серединой подъема стопы с разбега по неподвижному мячу, удар головой по мячу на месте, удар по мячу с разбега после отскока от земли, после ведения, удар по мячу с поворотом; удар по мячу пяткой; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; приземление летящего мяча. Мини-футбол, футбол по упрощенным правилам, футбол по правилам.

## **Тема 5 «Настольный теннис».**

### **Содержание практических занятий**

Обучение технике атакующих ударов справа. Обучение технике подставки. Обучение технике срезки. Обучение накату. Обучение технике подрезки. Передвижение по площадке.

## **Тема 6 «Атлетическая гимнастика».**

### **Содержание практических занятий**

Развитие силовых качеств.

Разминка и заминка на занятиях атлетической гимнастикой. Упражнения с использованием отягощений. Комплекс упражнений для развития мышц плеча (бицепс, трицепс). Комплекс упражнений для развития мышц груди. Комплекс упражнений развития мышц живота. Комплекс упражнений для развития мышц бедра

## **Семестр 4**

### **Тема 1 «Легкая атлетика».**

#### **Содержание практических занятий**

Развитие и совершенствование физических качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств

Обучение усовершенствованию физических качеств: развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Дальнейшее изучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег на 30, 60, 100 метров, челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров. Совершенствование техники бега в равномерном темпе, изучение техники бега на 3000 м. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега, совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность с места и с разбега в 3-6 шагов.

## **Тема 2 «Баскетбол».**

### **Содержание практических занятий**

Совершенствование двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств.

Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, броски в корзину с близкой дистанции, штрафной бросок, действие трех нападающих против двух защитников, личная система защиты. Совершенствование техники передвижения по площадке. Учебная игра. Эстафеты с набивными и баскетбольными мячами. Ловля высоколетящего мяча в прыжке двумя руками, то же после отскока от щита. Перехват мяча. Броски по кольцу в движении. Передача мяча одной рукой. Игра в нападении. Тактика игры в нападении и защите. Взаимодействие игроков во время игры. Двусторонняя игра.

## **Тема 3 «Волейбол».**

### **Содержание практических занятий**

Совершенствование прямой верхней и нижней подачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками после подачи. Передача вперед над собой. Передача назад, передача мяча у сетки, передача в прыжке у сетки, передача мяча сверху, стоя спиной к цели, прием мяча, отраженного сеткой. Совершенствование боковой верхней подачи, обучение прямому нападающему удару. Блокирование нападающего удара. Страховка игрока у сетки. Обучение тактики игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков на площадке. Двусторонняя игра.

## **Тема 4 «Футбол».**

### **Содержание практических занятий**

Совершенствование ударов по мячу внутренней и внешней частью стопы (с места и разбега). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы, удар по летящему мячу средней частью подъема, вбрасывание мяча из-за боковой линии, ведение мяча с активным сопротивлением защитника, обманные движения (финты), остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Обучение тактическим действиям. Групповые взаимодействия игроков в нападении и защите при подаче углового удара, действия игроков защиты и нападения при штрафном ударе. Мини-футбол, футбол по упрощенным правилам, футбол по правилам.

## **Тема 5 «Настольный теннис».**

### **Содержание практических занятий**

Совершенствование техники подачи. Совершенствование техники атакующих ударов справа. Совершенствование техники подставки. Совершенствование техники срезки. Совершенствование наката. Совершенствование техники подрезки. Обучить технике комбинаций. Обучить базовым тактическим действиям.

## **Тема 6 «Атлетическая гимнастика».**

### **Содержание практических занятий**

Развитие силовых качеств. Совершенствование выполнению упражнений на тренажерах. Совершенствование техники отжимания от пола, подтягивание на перекладине. Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, штангой. Круговая тренировка. Индивидуальные и групповые упражнения без отягощений. Выбор нагрузки. Дозировка нагрузки. Темп занятий. Дыхание при выполнении упражнений.

## **Семестр 5**

### **Тема 1 «Легкая атлетика».**

#### **Содержание практических занятий**

Развитие и совершенствование физических качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств

Совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег на 30, 60, 100 метров, челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров.

### **Тема 2 «Баскетбол».**

#### **Содержание практических занятий**

Дальнейшее совершенствование двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и скоростно-силовых качеств.

Совершенствование техники ведения мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, броски в корзину с близкой, средней и дальней дистанции, штрафной бросок, действие двух нападающих против одного защитника, действия одного нападающего против двух защитников, личная система защиты. Эстафеты с набивными и баскетбольными мячами. Ловля высоколетающего мяча в прыжке двумя руками, то же после отскока от щита. Перехват мяча.

### **Тема 3 «Волейбол».**

#### **Содержание практических занятий**

Дальнейшее совершенствование прямой верхней и нижней подачи. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками после подачи. Совершенствование передач над собой, передач назад, передач в прыжке, передач через сетку, передач снизу и сверху.

### **Тема 4 «Футбол».**

#### **Содержание практических занятий**

Совершенствование всех ранее изученных видов упражнений. Дальнейшее обучение и совершенствование тактических действий. Групповые взаимодействия игроков в нападении и защите при подаче углового удара, действия игроков защиты и нападения при штрафном ударе; взаимодействия игроков при вбрасывании мяча из-за лицевой линии; индивидуальные действия игрока.

### **Тема 5 «Настольный теннис».**

#### **Содержание практических занятий**

Совершенствование техники срезки. Совершенствование наката. Совершенствование техники подрезки. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия.

### **Тема 6 «Атлетическая гимнастика».**

#### **Содержание практических занятий**

Развитие силовых качеств. Совершенствование выполнению упражнений на тренажерах. Совершенствование техники отжимания от пола, подтягивание на перекладине.

Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, штангой.

## **Семестр 6**

### **Тема 1 «Легкая атлетика».**

#### **Содержание практических занятий**

Развитие и совершенствование физических качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств

Обучение и совершенствование техники эстафетного бега, владение техникой эстафетного бега, совершенствование техники длительного бега, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, совершенствование техники метания различных снарядов на дальность (граната).

### **Тема 2 «Баскетбол».**

#### **Содержание практических занятий**

двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и скоростно-силовых качеств.

Броски по кольцу в движении. Тактика игры в нападении и защите. Взаимодействие игроков во время игры. Зонная защита. Двусторонняя игра 3х3, 5х5.

### **Тема 3 «Волейбол».**

#### **Содержание практических занятий**

Совершенствование подач. Блокирование (одиночное, групповое). Тактические действия в защите и нападении. Двусторонняя игра 4х4, 6х6.

### **Тема 4 «Футбол».**

#### **Содержание практических занятий**

Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии. Отбор мяча у соперника (толчком плечо в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Совершенствование техники «обманных» движений («финты»). Мини-футбол по правилам.

### **Тема 5 «Настольный теннис».**

#### **Содержание практических занятий**

Развитие гибкости, ловкости, двигательных-координационных способностей. Совершенствование техники подачи. Совершенствование техники атакующих ударов справа. Совершенствование техники подставки.

### **Тема 6 «Атлетическая гимнастика».**

#### **Содержание практических занятий**

Упражнения, направленные на преимущественное развитие выносливости. Упражнения, направленные на преимущественное развитие силы и мышечной массы. Силовая подготовка в различных видах спорта. Силовое троеборье («пауэрлифтинг»). Армрестлинг.

## **5. Индикаторы достижения компетенций и фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Преподавателю, для проверки сформированности у обучающихся компетенций по дисциплине, предоставляется право выбирать разноуровневые задания по своему усмотрению.

### **5.1. Индикаторы достижения компетенций на различных этапах их формирования**

№ п/п	Компетенции	Оценка		
		Пороговый (удовлетворитель но)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
<b>1</b>	<b>УК-6</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни			
<b>Знать</b>	Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда	Обучающийся демонстрирует плохое содержание процессов самоорганизации и самообразования занятий физической культурой и здоровом образе жизни, их особенности	Обучающийся демонстрирует знание методик и этапы организации и проведения индивидуальных занятий, исходя из целей укрепления здоровья, совершенствования профессиональной деятельности.	Обучающийся демонстрирует отличное знание содержания процессов самоорганизации и самообразования по методикам диагностики своего физического и функционального состояния
<b>Уметь</b>	Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории	Плохо умеет планировать цели и устанавливать приоритеты при организации здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительной деятельности.	Умеет самостоятельно планировать цели и устанавливать приоритеты при осуществлении организации физкультурно-оздоровительной деятельности, подборе и выполнении физических упражнений с учетом своего физического и функционального состояния.	Отлично умеет самостоятельно методически грамотно планировать и составлять программы, организовывать и проводить самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия физическими упражнениями
<b>Владеть</b>	Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей	Обучающийся демонстрирует плохое отдельными приемами саморегуляции и технологиями укрепления здоровья, организации процесса развития	Обучающийся демонстрирует владение технологиями самоконтроля за состоянием организма, приемами саморегуляции и укрепления здоровья,	Обучающийся демонстрирует отличное владение приемами саморегуляции, самоконтроля и самооценки функционального состояния организма и развития основных

		основных двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости)	развития функциональных возможностей	двигательных качеств
<b>2</b>	<b>УК-7</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
<b>Знать</b>	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Обучающийся демонстрирует плохое знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни	Обучающийся демонстрирует влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Обучающийся демонстрирует отличные правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
<b>Уметь</b>	Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;	Плохо умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	Умеет самостоятельно применять выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.	Отлично умеет самостоятельно выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
<b>Владеть</b>	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями	Обучающийся демонстрирует плохое владение навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Обучающийся демонстрирует владения навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Обучающийся демонстрирует отличное владение навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и

	физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности			при участии в массовых спортивных соревнованиях
--	------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-------------------------------------------------

## **5.2. Фонд оценочных средств дисциплины, отражающий этапы формирования компетенций**

### **5.2.1. Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования индикаторов достижения компетенций по данной дисциплине**

#### **Семестр 2**

##### **а) нормативы для текущего контроля по дисциплине**

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки: бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места.

Силовые нормативы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре, сгибание и разгибание туловища, подъём ног к перекладине в висе, лежа.

Тактико-технические тесты по избранному виду спорта.

#### **Семестр 3**

##### **а) нормативы для текущего контроля по дисциплине**

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки: бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места.

Силовые нормативы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре, сгибание и разгибание туловища, подъём ног к перекладине в висе, лежа.

Тактико-технические тесты по избранному виду спорта.

#### **Семестр 4**

##### **а) нормативы для текущего контроля по дисциплине**

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки: бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места.

Силовые нормативы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре, сгибание и разгибание туловища, подъём ног к перекладине в висе, лежа.

Тактико-технические тесты по избранному виду спорта.

#### **Семестр 5**

##### **а) нормативы для текущего контроля по дисциплине**

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки: бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места.

Силовые нормативы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре, сгибание и разгибание туловища, подъём ног к перекладине в висе, лежа.

Участие в соревнованиях различного уровня по избранному виду спорта.

Тактико-технические тесты по избранному виду спорта.

#### **Семестр 6**

##### **а) нормативы для текущего контроля по дисциплине**

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки: бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места.

Силовые нормативы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре, сгибание и разгибание туловища, подъём ног к перекладине в висе, лежа.

Тактико-технические тесты по избранному виду спорта.

#### **б) нормативы для проведения зачета по дисциплине**

Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности.

Испытания (тесты)	Нормативы		
	«3»	«4»	«5»
30 метров	4,8	4,6	4,3
3000 метров	14,30	13,40	12,00
Подтягивания	10	12	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	28	32	44
Челночный бег 3x10 м	8,0	7,7	7,1
Прыжок в длину с места	210	225	240
Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	33	37	48

### **5.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков**

*Критерии оценивания работы обучающихся на практических занятиях*

Подача оценки преподавателя студентам должна соответствовать следующим критериям:

– предлагаемая оценка должна быть логически обоснованной, конкретной, чёткой, ясной и недвусмысленной;

– оценка должна производиться в позитивной атмосфере, способствующей развитию доверия и взаимопонимания между преподавателем и обучающимися;

– предметом оценки должна выступать текущая работа обучающегося в аудитории, его конкретные высказывания или действия, умения и навыки, способы взаимодействия с другими обучающимися;

– предметом оценки не могут выступать особенности внешности или личности обучающихся;

– критические замечания должны быть конструктивными и направленными на формирование, развитие и совершенствование у обучающихся недостающих или недостаточно полно сформированных компетенций;

– оценка должна быть понятной обучающемуся, предоставляться в соответствии с его индивидуально-психологическими особенностями и способами восприятия и переработки входящей информации. Для этого преподавателю важно выяснить, насколько правильно обучающийся понял данную ему оценку, насколько он с ней согласен или не согласен, как он к ней относится.

*Критерии оценки результатов зачета по дисциплине*

– оценка «зачтено» – обучающийся демонстрирует твердые или базовые знания материала учебной дисциплины и логично его излагает, знает основные теоретические концепции и их авторов, знаком с основной литературой, владеет профессиональной терминологией, способен отвечать на поставленные вопросы, допуская при этом несущественные неточности, в целом умеет увязать теоретические знания с практическими решениями;

– оценка «не зачтено» – обучающийся демонстрирует слабое знание основ материала учебной дисциплины, допускает существенные ошибки и неточности в его изложении, плохо владеет профессиональной терминологией, не знаком с большинством теоретических

концепций и их авторством, слабо ориентируется в источниковой базе дисциплины, не способен ответить на поставленные вопросы по существу, не умеет увязать теоретические знания с практическими решениями.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (включая самостоятельную работу)**

### **а) основная литература**

1. Барчуков И.С. «Физическая культура и физическая подготовка» Учебник М. ЮНИТИ 2015 <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Воробьев А.В. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие. 2002 <http://www.iprbookshop.ru/64960.html>. — ЭБС «IPRbooks».

### **б) дополнительная литература**

1. Ильинича В.И. Физическая культура студента Учебное пособие М.: Гардарики 2013 <http://www.iprbookshop.ru/56528.html>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта Учебное пособие М.: Издательский центр «Академия» 2012

### **г) Интернет-ресурсы:**

Основы физической культуры в вузе - [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для выполнения рефератов по дисциплине подготовлены печатные материалы, которые содержатся в методической папке (кафедра общеобразовательных дисциплин), используются мультимедийные ресурсы кафедры и вуза.

Используемые программы (для подготовки и проведения занятий):

Microsoft Office 2019 Pro Plus (Word, Excel, PowerPoint, Access, Publisher, InfoPath); Adobe Reader; ESET NOD32 Antivirus; antiplagiat.ru, Научная электронная библиотека eLibrary.ru

Браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera

## **8. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.04.2014 г. № АК-44/05вн и «Положением об обучении студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным ректором ОЧУ ВО «Еврейский университет» от 20.06.2019 г.

Подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится с учетом их индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику.

Программа разработана Щипцовой М.Н.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании кафедры от 27.01.2022 г., протокол №6.

**Лист регистрации изменений и дополнений**

**в рабочую учебную программу**

Составителем внесены следующие изменения:

<b>Содержание изменений</b>	<b>Номер протокола и дата заседания кафедры, по утверждению изменений</b>