

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

УТВЕРЖДАЮ:

Сведения об электронной подписи

Подписано: Фокина Валерия  
Николаевна

Должность: ректор

Пользователь: vfokina

«20» января 2021г.



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

И.С. Иванова

«20» января 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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

Наименование дисциплины Б1.О.ДВ.01.01 Общая физическая культура  
Образовательная программа направления подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»  
направленность (профиль): «Гражданско-правовая»

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

Квалификация - бакалавр

**Разработчик:**

Щадилова И.С., к. пед. н., доц.

Москва 2021

## 1. Цели и задачи дисциплины

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

### Задачи дисциплины:

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

## 2. Место дисциплины в структуре ОП

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

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

*универсальные компетенции*

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

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

### Результаты освоения дисциплины, установленные индикаторы достижения компетенций

| Наименование компетенции                                                                  | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                             | Показатели (планируемые) результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | УК-3.1. Знает: принципы и механизмы социального взаимодействия; виды и функции межличностного общения; закономерности осуществления деловой коммуникации; принципы и механизмы функционирования команды как социальной группы | <b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• роль физической культуры в развитии человека и подготовке бакалавра;</li><li>• общую физическую подготовку обучающихся в системе физического воспитания;</li><li>• основы здорового образа жизни обучающихся;</li></ul>                                                                          |
|                                                                                           | УК-3.2. Умеет: выбирать стратегию социального взаимодействия; осуществлять интеграцию личных и социальных интересов; применять принципы и методы организации командной деятельности                                           | <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• применять на практике физическую подготовку обучающихся;</li></ul>                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                           | УК-3.3. Владеет: навыками: работы в команде, создания команды для выполнения практических задач; участия в разработке стратегии командной работы; эффективной коммуникации в процессе социального взаимодействия              | <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке);</li><li>• методиками самостоятельных занятий и</li></ul> |

| Наименование компетенции                                                                                                                       | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                    | Показатели (планируемые) результаты обучения                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | самоконтроля над состоянием своего организма.                                                                                                                                                                                                                |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни | <b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся;</li> <li>социально-биологические основы физической культуры и спорта;</li> </ul>                               |
|                                                                                                                                                | УК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма                                                                        | <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования;</li> </ul>                                                                                |
|                                                                                                                                                | УК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни                                                                                    | <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> |

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

#### Междисциплинарные связи с дисциплинами

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

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

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды работы по дисциплине:

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

\*

Семинар – семинар-дискуссия

ГТ - практическое занятие - глоссарный тренинг

ТТ - практическое занятие - тест-тренинг

ПЗТ - практическое занятие - позетовое тестирование

ЛС - практическое занятие - логическая схема

УД - семинар-обсуждение устного доклада

РФ – семинар-обсуждение реферата

Ассесмент реферата - семинар-ассесмент реферата

ВБ - вебинар

УЭ - семинар-обсуждение устного эссе

АЛТ - практическое занятие - алгоритмический тренинг

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

Ассесмент дневника - семинар-ассесмент дневника по физкультуре и спорту

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание разделов и тем

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

## 5.2 Занятия лекционного и семинарского типа

### 5.2.1 Вопросы для обсуждения на семинарах и практических занятиях

#### Раздел 1 «Общая физическая культура»

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

## 5.3 Определение соотношения объема занятий, проведенное путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися по очной форме

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

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

*Соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися по очной форме 6 %*

## **6. Методические указания по освоению дисциплины**

### **6.1 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

#### *Методические указания для преподавателя*

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

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

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

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

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

1. Методические указания «Введение в технологию обучения».
2. Методические указания по проведению учебного занятия «Вебинар».
3. Методические указания по проведению занятия «Семинар - обсуждение устного эссе».
4. Методические указания по проведению занятия «Семинар – ассесмент реферата».
5. Методические указания по проведению «Семинар – ассесмент дневника по физкультуре и спорту».
6. Методические указания по проведению занятия «Семинар – обсуждение реферата».
7. Методические указания по проведению учебного занятия с компьютерным средством обучения «Практическое занятие - тест-тренинг».
8. Методические указания по проведению учебного занятия с компьютерным средством обучения «Практическое занятие - глоссарный тренинг».

9. Методические указания по проведению занятия «Практическое занятие - позетовое тестирование».
10. Положение о реализации электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.
11. Методические указания по проведению занятия «Практическое занятие - алгоритмический

тренинг».

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

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

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

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

Выбор средств и методов обучения осуществляется самим преподавателям. При этом в образовательном процессе рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений студентов с ограниченными возможностями здоровья с преподавателями и другими студентами, создания комфортного психологического климата в студенческой группе.

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

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

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

- проведение аттестации для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не являющимися инвалидами, если это не создает трудностей для инвалидов и иных обучающихся при прохождении государственной итоговой аттестации;
- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочесть задание и оформить задание, общаться с экзаменатором);
- пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами при прохождении аттестации с учетом их индивидуальных особенностей;
- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

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

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

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

а) для слепых:

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

б) для слабовидящих:

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

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

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

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

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- тестовые и тренинговые задания по текущей и промежуточной аттестации выполняются обучающимися на компьютере через сайт «Личная студия» с использованием электронного обучения, дистанционных технологий;

- для обучения лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата используется электронный образовательный ресурс, электронная информационно-образовательная среда;

- по их желанию испытания проводятся в устной форме.

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

#### **6.4 Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов**

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

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- качественное освоение теоретического материала по изучаемой дисциплине, углубление и расширение теоретических знаний с целью их применения на уровне межпредметных связей;

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических навыков;

- формирование умений по поиску и использованию нормативной, правовой, справочной и специальной литературы, а также других источников информации;

- развитие познавательных способностей и активности, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самообразованию, самосовершенствованию и самореализации;

- развитие научно-исследовательских навыков;

- формирование умения решать практические задачи (в профессиональной деятельности), используя приобретенные знания, способности и навыки.

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Самостоятельная работа предполагает инициативу самого обучающегося в процессе сбора и усвоения информации, приобретения новых знаний, умений и навыков и ответственность его за планирование, реализацию и оценку результатов учебной деятельности. Процесс освоения знаний при самостоятельной работе не обособлен от других форм обучения.

Самостоятельная работа должна:

- быть выполнена индивидуально (или являться частью коллективной работы). В случае, когда СР подготовлена в порядке выполнения группового задания, в работе делается соответствующая оговорка;

- представлять собой законченную разработку (этап разработки), в которой анализируются актуальные проблемы по определенной теме и ее отдельных аспектов;

- отражать необходимую и достаточную компетентность автора;

- иметь учебную, научную и/или практическую направленность;

- быть оформлена структурно и в логической последовательности: титульный лист, оглавление, основная часть, заключение, выводы, список литературы, приложения,

- содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов;

- соответствовать этическим нормам (правила цитирования и парафраз; ссылки на использованные библиографические источники; исключение плагиата, дублирования собственного текста и использования чужих работ).

#### **6.4.1 Формы самостоятельной работы обучающихся по разделам дисциплины**

##### **Раздел 1 «Общая физическая культура»**

##### **Темы рефератов**

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека
2. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
3. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
4. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
5. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
6. Основные системы оздоровительной физической культуры
7. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
8. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
9. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
10. Развитие выносливости во время занятий спортом.
11. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).

12. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
13. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
14. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
15. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
16. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
17. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

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

### **7.1. Рекомендуемая литература**

#### **Нормативные правовые акты**

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Текст] : Федер. закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ // Собрание законодательства Рос. Федерации – 2007 - № 50, ст. 6242.

#### **Основная литература**

1. Физическая культура: учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень: Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/101437.html>
2. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/100657.html>

#### **Дополнительная литература**

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

### **7.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

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

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины, перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Для проведения занятий по дисциплине имеется следующее материально-техническое обеспечение:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оборудованные учебной мебелью и оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения с возможностью подключения к сети «Интернет»;
- спортивный зал;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Программное обеспечение:

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

Операционная система Windows Professional 10

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

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

Платформа проведения вебинаров (отечественное ПО)

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

Электронный информационный ресурс. Экспертный интеллектуальный информационный робот

Аттестация ассессоров (отечественное ПО)

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

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

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

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

ПО OpenOffice.Org Calc.

[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)

ПО OpenOffice.Org.Base

[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)

ПО OpenOffice.org.Impress

[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)

ПО OpenOffice.Org Writer

[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)

ПО Open Office.org Draw

[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)

ПО «Блокнот» - стандартное приложение операционной системы (MS Windows, Android и т.д.),

предназначенное для работы с текстами;

*Современные профессиональные базы данных:*

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

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

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

Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) –

электронная библиотека по всем отраслям знаний

<http://www.iprbookshop.ru>

*Информационно-справочные системы:*

- Справочно-правовая система «Гарант»;
- Справочно-правовая система «Консультант Плюс».