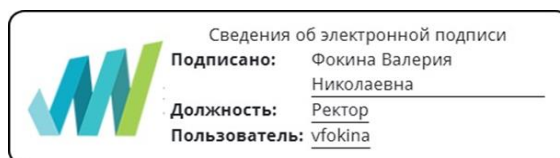


**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Открытый университет экономики, управления и права»
(АНО ВО ОУЭП)**

УТВЕРЖДАЮ

Ректор АНО ВО ОУЭП Фокина В.Н.



«25» июня 2024 г.

Б1. О.02 МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1. О.02.ДЭ.01.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для направления подготовки:

40.03.01 Юриспруденция
(уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:

правоприменительный; экспертно-консультационный

Направленность (профиль):

Гражданско-правовой

Форма обучения:

очная, очно-заочная, заочная

Разработчик: Щадилова Ирина Сергеевна канд. пед. наук, доц., доцент кафедры Педагогике и психологии Автономной некоммерческой организации высшего образования «Открытый университет экономики, управления и права».

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата), утв. Приказом Министерства образования и науки РФ № 1011 от 13.08.2020 г.

Протокол заседания кафедры № 24-05 от 24.05.2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	4
3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ..	4
4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ	5
5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ	5
6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ	11
8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	11
9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	11
9.1. Рекомендуемая литература.....	11
9.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.....	11
9.3. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	12
10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	13
11.1 Особенности организации образовательного процесса для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	14
Приложение 1.....	16

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: 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.

Задачи:

- 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 ОПОП

Место дисциплины в учебном плане:

Блок: Блок 1. Дисциплины (модули).

Часть: Обязательная часть.

Модуль: модуль дисциплин по физической культуре и спорту.

Осваивается (семестр):

очная форма обучения – 1,2,3,4,5,6

очно-заочная форма обучения – 1,2,3,4,5,6

заочная форма обучения - 1,2,3,4,5,6

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: нормы здорового образа жизни Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Общая трудоемкость дисциплины «Общая физическая культура» для студентов всех форм обучения, реализуемых в АНО ВО ОУЭП по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция составляет: 328 час.

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц (по формам обучения)		
	Очная	Очно-заочная	Заочная
Аудиторные занятия	328	-	-
<i>в том числе:</i>			
Лекции	-	-	
Практические занятия	328	-	
Лабораторные работы	-	-	
Самостоятельная работа	-	328	304
<i>в том числе:</i>			
часы на выполнение КР / КП	-	-	-
Промежуточная аттестация:			
Вид	Зачет – 1,2,3,4,5,6 сем.	Зачет – 1,2,3,4,5,6 сем.	Зачет – 1,2,3,4,5,6 сем.
Трудоемкость (час.)	-	-	24
Общая трудоемкость з.е. / час.	328 час.		

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование тем дисциплины	Количество часов (по формам обучения)				Семестры / форма ПА
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа (в т.ч. КР / КП)	
Очная форма					
<i>Раздел 1. Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности</i>					
Техника безопасности на занятиях физическим воспитанием. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.		4			1 семестр
Техника безопасности на занятиях физическим воспитанием. Современное состояние физической культуры и спорта. Законодательство Российской Федерации по физической культуре и спорту. Элементы легкой атлетики.		4			2 семестр
Техника безопасности на занятиях. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.		4			3 семестр
Техника безопасности на занятиях физическим воспитанием. Ценности физической культуры. Физическая культура и целостное развитие личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.		4			4 семестр
Техника безопасности на занятиях. Нагрузка и отдых. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.		4			5 семестр
Техника безопасности на занятиях. Факторы, влияющие на здоровье человека, связь общей культуры студента и его образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Сбалансированное и рациональное питание. Негативное воздействие вредных привычек.		4			6 семестр
<i>Раздел 2. Практический раздел развития двигательной активности</i>					
Общеразвивающие гимнастические упражнения: для мышц рук, плечевого пояса, ног, мышц туловища, спины. Подвижные игры с элементами гимнастики. Упражнения с использованием мяча. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений.</i>		62			1 семестр / зачет
Легкоатлетические упражнения. Бег с разным темпом или быстрая ходьба. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, гибкости и ловкости. Упражнения на равновесие и ориентацию в пространстве. <i>Самоконтроль состояния организма при</i>		28			2 семестр / зачет

Наименование тем дисциплины	Количество часов (по формам обучения)				Семестры / форма ПА
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа (в т.ч. КР / КП)	
<i>выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений</i>					
Упражнения на развитие координационных способностей: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, выполнение упражнений коллективно. Ходьба в чередовании с бегом и преодолением препятствий. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений</i>		62			3 семестр / зачет
Строевые упражнения, построения и перестроения. Упражнения для мышц туловища и живота. Упражнения мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног. Упражнения для мышц задней поверхности бедра. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений</i>		62			4 семестр / зачет
Упражнения для развития силы и скоростных качеств. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости и ловкости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений</i>		62			5 семестр / зачет
Легкая атлетика. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу, умение преодолевать страх, усталость, боль при выполнении гимнастических упражнений. Упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости, координации: бег, прыжки. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений</i>		28			6 семестр / зачет
Общая трудоемкость дисциплины (в часах)		328			Зачеты в 1-6 сем.
Очно-заочная и заочная формы обучения					
<i>Раздел 1. Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности</i>					
Техника безопасности на занятиях физическим воспитанием. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.				10	1 семестр
Техника безопасности на занятиях физическим				10	2 семестр

Наименование тем дисциплины	Количество часов (по формам обучения)				Семестры / форма ПА
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа (в т.ч. КР / КП)	
воспитанием. Современное состояние физической культуры и спорта. Законодательство Российской Федерации по физической культуре и спорту. Элементы легкой атлетики.					
Техника безопасности на занятиях. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.				10	3 семестр
Техника безопасности на занятиях физическим воспитанием. Ценности физической культуры. Физическая культура и целостное развитие личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.				10	4 семестр
Техника безопасности на занятиях. Нагрузка и отдых. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.				10	5 семестр
Техника безопасности на занятиях. Факторы, влияющие на здоровье человека, связь общей культуры студента и его образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Сбалансированное и рациональное питание. Негативное воздействие вредных привычек.				10	6 семестр
Второй этап формирования компетенций (учебно-тренировочный)					
<i>Раздел 2. Практический раздел развития двигательной активности</i>					
Общеразвивающие гимнастические упражнения: для мышц рук, плечевого пояса, ног, мышц туловища, спины. Подвижные игры с элементами гимнастики. Упражнения с использованием мяча. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений.</i>				56	1 семестр / Зачет -/4
Легкоатлетические упражнения. Бег с изменением темпа. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, гибкости и ловкости. Упражнения на равновесие и ориентацию в пространстве. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений</i>				22	2 семестр / Зачет -/4
Упражнения на развитие координационных способностей: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, выполнение упражнений с мячом в коллективе. Ходьба в чередовании с бегом и преодолением препятствий. Бег с изменением темпа и ускорениями. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений</i>				56	3 семестр / Зачет -/4

Наименование тем дисциплины	Количество часов (по формам обучения)				Семестры / форма ПА
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа (в т.ч. КР / КП)	
Строевые упражнения, построения и перестроения. Упражнения для мышц туловища и живота. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног. Упражнения для мышц задней поверхности бедра. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений</i>				56	4 семестр / Зачет -/4
Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости и ловкости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений</i>				56	5 семестр / Зачет -/4
Легкая атлетика. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу, умение преодолевать страх, усталость, боль при выполнении гимнастических упражнений. Упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости, координации: бег, прыжки. <i>Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, индивидуальный комплекс упражнений</i>				22	6 семестр / Зачет -/4
Общая трудоемкость дисциплины (в часах)				328	Зачеты в 1-6 сем. -/24
Общая трудоемкость дисциплины (в часах)	328 / 304				

Практические занятия
(очная форма обучения)

№ п/п	Раздел дисциплины	Содержание практических занятий	Вид контрольного мероприятия
1.	Общая физическая культура. Легкоатлетические упражнения.	Инструктаж по предупреждению травматизма на занятиях по ОФП. Методы определения состояния человека до и после физических нагрузок. Упражнения на силовую выносливость, на растяжку по группам мышц. Разминка: Марш - обычная ходьба на месте с оттягиванием носка при подъеме ноги. Поднимание колена. Бег. Мах прямой ногой вперед. Скип. Шаг с касанием. Открытый шаг. Приставной шаг. Приседание. Поднимание ноги в сторону. Шаг с поворотом. Шаги ноги в стороны.	Выполнение упражнений.
2.	Общая физическая культура. Легкоатлетические	Упражнению на развитие каждой группы мышц: плечевого пояса и рук, мышц пресса и груди, ног, формирования осанки. Комплекс упражнений для	Выполнение упражнений.

№ п/п	Раздел дисциплины	Содержание практических занятий	Вид контрольного мероприятия
	упражнения.	мышц плечевого пояса и рук. Комплекс упражнений для мышц ног Комплекс упражнений для мышц туловища Упражнения для осанки. Упражнения для стоп.	
3.	Общая физическая культура. Легкоатлетические упражнения.	Упражнения на развитие координационных способностей: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, выполнение упражнений с мячом в парах, в коллективе Ходьба в чередовании с бегом и преодолением препятствий. Бег с изменением темпа и ускорениями. Совершенствование двигательных способностей средствами упражнений с преодолением сопротивления собственного веса тела.	Выполнение упражнений.
4.	Общая физическая культура. Легкоатлетические упражнения.	Упражнения для мышц туловища и живота. Упражнения мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног. Упражнения для мышц задней поверхности бедра. Совершенствование двигательных способностей средствами специально-беговых упражнений. Совершенствование двигательных способностей средствами специально-прыжковых упражнений	Выполнение упражнений.
5.	Общая физическая культура. Легкоатлетические упражнения.	Бег на короткие дистанции. Техника бега. Бег на короткие дистанции. Техника бега: высокий старт и разгон, техника бега на середине отрезка, техника поворотов, финиширование. Совершенствование техники поворота. Бег на средние и длинные дистанции. Распределение усилий на дистанции. Дыхание при беге.	Выполнение упражнений.
6.	Общая физическая культура. Легкоатлетические упражнения.	Выполнение легкоатлетических упражнений: метание мяча, прыжки на одной, двух ногах, упражнения со скакалкой, бег на короткие дистанции, подскоки.	Выполнение упражнений.

Содержание учебного материала для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

Формирование знаний по дисциплине «Общая физическая культура» (элективная дисциплина) у обучающихся, освобожденных от практических занятий по данному курсу по состоянию здоровья на длительный срок, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетно-экзаменационной сессии. В реферативной работе обучающийся должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Тема реферата выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса, предусмотренного учебной программой, или может быть

выбрана в соответствии с интересами обучающегося.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовая работа не предусмотрена

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Примерный фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Рекомендуемая литература

1. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: СевероКавказский 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>
3. 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>
4. 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>

9.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

АНО ВО ОУЭП обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Программное обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине:

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

Операционная система Windows Professional 10;

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

Цифровой образовательный сервис «Личная студия обучающегося» (отечественное ПО);

Цифровой образовательный сервис «Личный кабинет преподавателя» (отечественное ПО);

Платформа проведения вебинаров (отечественное ПО);

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

Информационная технология. Программа управления образовательным процессом.

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

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

ПО OpenOffice.Org Calc - http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html;

ПО OpenOffice.Org.Base http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html;

ПО OpenOffice.org.Impress

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

ПО OpenOffice.Org Writer

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

ПО Open Office.org Draw

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

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

9.3. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурсам
2. <http://www.iprbookshop.ru> - Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) –электронная библиотека по всем отраслям знаний
3. <https://www.elibrary.ru/> - электронно-библиотечная система eLIBRARY.RU, крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций
4. <http://www.consultant.ru/> - справочная правовая система КонсультантПлюс
5. <https://www.garant.ru/> - справочная правовая система Гарант
6. <https://gufo.me/> - справочная база энциклопедий и словарей
7. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>- База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
8. <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/> - база данных нормативно-правовой документации государственной политики в сфере спорта и международного сотрудничества
9. <https://www.minsport.gov.ru/ministry/> - сайт Министерства спорта РФ
10. <https://www.olympic.org/> - сайт Международного Олимпийского комитета
11. <http://olympic.ru/> - сайт Олимпийского комитета России (ОКР)
12. <http://www.fpoda.ru/> - Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения для осуществления образовательного процесса по дисциплине представляют собой аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

Список аудиторий:

1. Аудитория для проведения практических и семинарских занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.
2. Спортивный зал.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, практических и/или лабораторных 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 учебной дисциплиной.

Основной целью практических и/или лабораторных занятий является обсуждение наиболее сложных теоретических вопросов, их методологическая и методическая проработка, выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа с учебной, учебно-методической и научной литературой, дополняется работой с тестирующими системами, тренинговыми программами, с информационными базами, электронными образовательными ресурсами в электронной информационно-образовательной среде организации и сети Интернет.

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 знаниями при самостоятельной работе не обособлен от других форм обучения.

Самостоятельная работа по подготовке письменных работ должна:

- быть выполнена индивидуально (или являться частью коллективной работы);
- 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 логически последовательно;
- 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).

11.1 Особенности организации образовательного процесса для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) 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.

Выбор средств и методов обучения осуществляется самим преподавателем. При этом в образовательном процессе рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с научно-педагогическими работниками и другими обучающимися, создания комфортного психологического климата при освоении учебного материала.

Лица с ограниченными возможностями здоровья по зрению имеют право присутствовать на занятиях вместе с ассистентом, оказывающим обучающемуся необходимую помощь; 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 лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ОВЗ, если это не создает трудностей для лиц с ОВЗ и иных обучающихся при прохождении аттестации;
- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся с ОВЗ необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);
- пользование необходимыми обучающимся с ОВЗ техническими средствами при прохождении аттестации с учетом их индивидуальных особенностей;
- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

По письменному заявлению обучающегося с ОВЗ продолжительность сдачи 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 лиц с нарушением зрения:

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

б) для лиц с нарушением слуха:

- с использованием информационной системы "Исток";
- аттестационные процедуры проводятся в электронной или письменной форме по выбору обучающихся.

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).

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

Фонд оценочных средств

ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1. О.02.ДЭ.01.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для направления подготовки:

40.03.01 Юриспруденция
(уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:

правоприменительный; экспертно-консультационный

Направленность (профиль):

Гражданско-правовой

Форма обучения:

очная, очно-заочная, заочная

Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: нормы здорового образа жизни Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Показатели оценивания результатов обучения

Шкала оценивания			
неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Не знает: нормы здорового образа жизни Не умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности Не владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности	В целом знает: нормы здорового образа жизни, но допускает грубые ошибки В целом умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но часто испытывает затруднения В целом владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но часто испытывает затруднения	Знает: нормы здорового образа жизни, но иногда допускает ошибки Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но иногда испытывает затруднения Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но иногда испытывает затруднения	Знает: нормы здорового образа жизни Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности			
Не знает: здоровьесберегающие	В целом знает: здоровьесберегающие	Знает: здоровьесберегающие	Знает: здоровьесберегающие

<p>приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Не умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Не владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p>приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но допускает грубые ошибки В целом умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но часто испытывает затруднения В целом владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но часто испытывает затруднения</p>	<p>приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но иногда допускает ошибки Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но иногда испытывает затруднения Владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но иногда испытывает затруднения</p>	<p>приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>
---	---	---	---

Оценочные средства

Задания для текущего контроля

Пример тем для 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.

Примеры тем устного доклада:

1. История развития физической культуры: основные этапы и достижения.
2. Влияние физической активности на здоровье: факты и исследования.
3. Роль физической культуры в профилактике и реабилитации заболеваний.
4. Физическая культура и психологическое благополучие: связь и механизмы воздействия.
5. Профессиональная подготовка в физической культуре: роли и возможности.
6. Спорт и социальная интеграция: физическая культура как инструмент социализации.
7. Физическая подготовка и достижение спортивных результатов: факторы успеха.
8. Адаптивная физическая культура: роль и возможности для людей с ограниченными возможностями.
9. Физическая культура и гендерное равенство: вызовы и перспективы.
10. Рекреационная физическая культура: способы организации досуга и активного отдыха.
11. Физическая культура и национальные традиции: особенности и сохранение культурного наследия.
12. Мотивация к физической активности: эффективные методы стимулирования интереса.
13. Общая физическая культура как фактор оздоровительных мероприятий
14. Влияние коллективных занятий физкультурой на адаптивные механизмы в студенческой среде
15. Закаливание, занятия на свежем воздухе как фактор сохранения трудоспособности на долгие годы

Оценка рефератов производится по шкале «зачтено» / «не зачтено».

Пример теста

1. **Физическая культура основывается на**
 - A) двигательной деятельности
 - B) пассивной деятельности
 - C) двигательном противодействии
 - D) структурной деятельности
2. **В том случае, когда физическая культура служит интеграции значительной части людей, воспитанию и образованию, приобщению к активным занятиям физической культурой и спортом, то она выполняет _____ функцию**
 - A) зрелищную
 - B) экологическую
 - C) созидательную
 - D) гигиеническую
3. **В спорте человек стремится расширить границы**
 - A) своих физических возможностей

- B) межлических отношений
 - C) информационного пространства
 - D) антигуманных ценностей
4. **Многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям, – это _____ подготовка**
- A) спортивная
 - B) теоретическая
 - C) физико-математическая
 - D) специально-оздоровительная
5. **Физическая культура, как учебная дисциплина в образовательной организации является**
- A) обязательной
 - B) дополнительной
 - C) факультативной
 - D) самостоятельной
6. **Ценности физической культуры формируются в процессе усвоения личностью**
- A) социального опыта
 - B) повышения знаний
 - C) умений и навыков
 - D) личных убеждений
7. **Знания об истоках спорта, генезисе олимпийского движения относят к**
- A) истории
 - B) информатике
 - C) социологии
 - D) математике
8. **Гуманистические основы спорта, развитие олимпийского движения в соответствии с идеологией Олимпийской хартии относятся к _____ ценностям**
- A) мировоззренческим
 - B) радикальным
 - C) профессиональным
 - D) этническим

В конце основной части учебно-тренировочного занятия применяются упражнения на

- E) выносливость
- F) силу
- G) координацию
- H) быстроту

Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию, называется

- I) восстановление
 - J) работоспособность
 - K) утомление
 - L) переутомление
9. **Наука, изучающая влияние факторов внешней среды на организм человека, – это**
- A) гигиена
 - B) экология
 - C) физиология
 - D) валеология
10. **Работоспособность – это**
- A) потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени
 - B) степень усвоения профессиональных навыков
 - C) характеристика волевых процессов студента в ходе учебы
 - D) способность студента к длительной, усидчивой работе
11. **Обучающиеся с высокой работоспособностью в первой половине дня называются**

- A) жаворонками
 - B) аритмиками
 - C) совами
 - D) психастениками
12. **Одной из наиболее утомляемых психических функций является**
- A) внимание
 - B) восприятие
 - C) волевые процессы
 - D) воображение
13. **Показатели эффективности самостоятельных занятий и контроля за состоянием здоровья заносятся обучающиеся в специальный дневник**
- A) фиксации достижений
 - B) студента
 - C) развития
 - D) самосовершенствования
14. **Серийное (слитное или с интервалом) повторение нескольких видов физических упражнений, объединенных в комплекс, составляют основу тренировки**
- A) круговой
 - B) треугольной
 - C) квадратной
 - D) прямоугольной
15. **Способность выполнять движения с большой амплитудой – это**
- A) гибкость
 - B) сила
 - C) выносливость
 - D) ловкость
16. **Высшей формой интегральной подготовки спортсмена являются**
- A) соревнования
 - B) зачетные занятия
 - C) прикидки
 - D) восстановительные мероприятия
17. **Общая физическая подготовка должна проводиться в течение**
- A) всего годового цикла тренировки
 - B) подготовительного периода
 - C) соревновательного периода
 - D) восстановительного периода
18. **Зоны мощности интенсивности нагрузок определяются с ориентацией на**
- A) частоту сердечных сокращений
 - B) систолическое давление
 - C) частоту дыхания
 - D) диастолическое давление
19. **Основным движителем организма является**
- A) скелетная мускулатура
 - B) жировая масса
 - C) органы чувств
 - D) дыхательная система
20. **Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и душевных сил – это**
- A) самочувствие
 - B) самооценка
 - C) самокритика
 - D) самоактуализация
21. **Резко развивающееся болезненное состояние, обусловленное перегревом организма в результате воздействия высокой температуры окружающей среды, называется**
- A) тепловым ударом
 - B) солнечным ударом
 - C) гравитационным шоком
 - D) ортостатическим коллапсом

22. **Комплексные студенческие спортивные соревнования называются**
- A) Универсиада
 - B) Олимпиада
 - C) Паралимпийские игры
 - D) Специал Олимпикс
23. **Состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов называется спортивной**
- A) формой
 - B) моделью
 - C) подготовленностью
 - D) подготовкой
24. **Самыми авторитетными и представительными международными спортивными соревнованиями являются**
- A) Олимпийские игры
 - B) Специал Олимпикс
 - C) Спартакиады
 - D) Региональные игры
25. **Высший руководящий орган современного олимпийского движения называется**
- A) Международным олимпийским комитетом
 - B) Национальным олимпийским комитетом
 - C) Паралимпийским комитетом
 - D) Всемирным олимпийским объединением
26. **Соревнования для определения готовности к главным стартам называются**
- A) контрольными
 - B) массовыми
 - C) отборочными
 - D) квалификационными
27. **Порядок проведения соревнований, установленный для конкретного вида спорта соответствующей спортивной федерацией называется**
- A) правилами соревнований
 - B) календарным планом
 - C) положением о соревнованиях
 - D) спортивным кодексом
28. **Соревнования участников разных возрастов и достоинств, в которых слабейшим из них предоставляется определенное преимущество, называются**
- A) гандикапом
 - B) форой
 - C) плей-офф
 - D) гран-при
29. **Наиболее продолжительным периодом спортивной подготовки является**
- A) подготовительный
 - B) предсоревновательный
 - C) соревновательный
 - D) переходный
30. **Накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления, что снижает защитные силы организма и может способствовать возникновению различных заболеваний, называется профессиональным**
- A) переутомлением
 - B) напряжением
 - C) предутомлением
 - D) перенапряжением
31. **Для всех видов работоспособности базовой является**
- A) общая выносливость
 - B) сила
 - C) ловкость
 - D) быстрота

32. **Форма отдыха в виде двигательной деятельности небольшого объема и интенсивности называется**

- A) активной
- B) пассивной
- C) малой
- D) умеренной

33. **Разминка – это _____ часть занятия по ОФП**

- A) подготовительная
- B) дополнительная
- C) заключительная
- D) основная

Оценка формируется следующим образом:

- оценка «отлично» - 85-100% правильных ответов;
- оценка «хорошо» - 70-84% правильных ответов;
- оценка «удовлетворительно» - 40-69% правильных ответов;
- оценка «неудовлетворительно» - менее 39% правильных ответов.

Общая физическая подготовка. Нормативы для оценки умений и навыков.

Девушки:

Вид упражнений / оценка	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит передаче)
Прыжок в длину с места (см)	182	174	166	менее 166
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	16	12	8	менее 8
Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек)	28	25	22	менее 22
Бросок мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	5м 60см	4м 90см	4м 45см	менее 4м 45см
Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)	150	140	130	менее 130
Бег (3x10 м) (сек)	8,7	9,2	9,7	более 9,7
Измерение гибкости (наклон вперед)	касание ладоней	касание кулаков	касание пальцев	-
Подтягивание в висе лежа (раз)	15	12	8	менее 8

Юноши:

Вид упражнений / оценка	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит передаче)
Прыжок в длину с места (см)	250	225	210	менее 210
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	45	35	25	менее 25
Поднимание туловища из положения лежа (раз за	30	28	25	менее 25

30 сек)				
Бросок мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	8м 10см	6м 30см	5м 20см	менее 5м 20см
Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)	150	140	130	менее 130
Бег (3x10м) (сек)	7,2	7,9	8,5	более 8,5
Измерение гибкости (наклон вперед)	касание ладоней	касание кулаков	касание пальцев	-
Подтягивание (раз)	15	12	8	менее 8

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Какие основы здорового образа жизни студента следует учитывать?
2. Как физическая культура способствует обеспечению здоровья студента?
3. Какое значение имеет здоровье человека как ценность?
4. Какие факторы определяют здоровье человека?
5. Как взаимосвязана общая культура студента с его образом жизни?
6. Какие составляющие включает в себя здоровый образ жизни?
7. Почему личное отношение к здоровью важно для формирования здорового образа жизни?
8. Какие требования следует учитывать при организации здорового образа жизни?
9. Чем отличается физическое самовоспитание от самосовершенствования в здоровом образе жизни?
10. Какие критерии определяют эффективность здорового образа жизни?
11. Как можно сбалансировать учебную и физическую нагрузку для поддержания здорового образа жизни студента?
12. Какие методы самоанализа могут помочь студенту следить за своим здоровьем?
13. Какие психологические аспекты играют роль в формировании здорового образа жизни у студента?
14. Как влияет экологическая обстановка на здоровье студентов и их образ жизни?
15. Каким образом социокультурные факторы влияют на выбор студентом здорового образа жизни?
16. Какие преимущества могут получить студенты, придерживаясь здорового образа жизни?
17. Как измерить уровень здоровья студента и его соответствие здоровому образу жизни?
18. Какие технологии можно использовать для поддержания здорового образа жизни студента в условиях современного мира?
19. Какие проблемы могут возникнуть у студентов, не придерживающихся здорового образа жизни?
20. Какие перспективы открываются перед студентами, которые активно развивают здоровый образ жизни?
21. Какие средства и методы общей физической подготовки используются для строевых упражнений?
22. Какие общеразвивающие упражнения без предметов применяются в общей физической подготовке?
23. Какие упражнения с предметами используются для общей физической подготовки?
24. Какие упражнения с отягощением используются для воспитания силы?
25. Какие упражнения соответствуют собственному весу в процессе воспитания силы?
26. Какие упражнения с весом партнера включаются в программу воспитания силы?

27. Какие упражнения используются для воспитания выносливости?
28. Какие упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения улучшают выносливость?
29. Какие упражнения способствуют развитию гибкости в процессе общей физической подготовки?
30. Какие методы развития гибкости активно применяются?
31. Какие методы развития гибкости пассивно воздействуют на организм во время тренировки?
32. Какие упражнения способствуют развитию ловкости?
33. Какие методы воспитания ловкости широко используются?
34. Какие гимнастические упражнения помогают в развитии ловкости?
35. Какие принципы стоит придерживаться при воспитании силы с использованием отягощений?
36. Какие типы упражнений могут быть использованы для воспитания выносливости с постепенным увеличением нагрузки?
37. Какие основные принципы необходимо соблюдать для успешного развития гибкости?
38. Какой вклад имеют упражнения с предметами в общую физическую подготовку?
39. Какие методы воспитания выносливости могут быть наиболее эффективными для развития участников?
40. Какие упражнения предпочтительны для воспитания ловкости и какие принципы их выполнения следует учитывать?
41. Какие виды упражнений используются для развития быстроты у студентов?
42. Как повторное реагирование на различные сигналы влияет на совершенствование двигательных реакций?
43. Как физическая культура входит в общекультурную подготовку студентов?
44. Какие социальные феномены представляют собой физическая культура и спорт в современном обществе?
45. В чем заключается современное состояние физической культуры и спорта согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»?
46. Какова роль физической культуры в формировании личности человека?
47. Что представляет собой деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни?
48. Какие ценности олицетворяет физическая культура?
49. Как физическая культура влияет на учебный процесс в высшем образовании и на развитие личности в целом?
50. Какие ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту влияют на их активность?
51. Какие основные положения касаются организации физического воспитания в высших учебных заведениях?
52. Какие индивидуальные методы способствуют развитию быстроты у студентов?
53. Как понимается физическая культура как учебная дисциплина и целостного развития личности?
54. Какие практические шаги могут быть предприняты для улучшения физической культуры студентов?
55. Какие методы двигательных реакций можно использовать для улучшения быстроты у студентов?
56. Чем отличается физическая культура в учебной среде от специфических видов спорта?
57. Какое значение имеют тренировки быстроты для повседневной активности студентов?
58. Как физическая культура помогает студентам развивать ценностные ориентации?

59. Каким образом взгляды студентов на физическую культуру и спорт могут измениться в процессе обучения?
60. Какие вызовы и возможности представляются перед физической культурой в высших учебных заведениях сегодня?

Критерии оценки при проведении промежуточной аттестации

Оценивание знаний обучающихся осуществляется по 4-балльной шкале при проведении экзаменов и зачетов с оценкой (оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно») или 2-балльной шкале при проведении зачета («зачтено», «не зачтено»).

При прохождении обучающимися промежуточной аттестации оцениваются:

1. Полнота, четкость и структурированность ответов на вопросы, аргументированность выводов.

2. Качество выполнения практических заданий (при их наличии): умение перевести теоретические знания в практическую плоскость; использование правильных форматов и методологий при выполнении задания; соответствие результатов задания поставленным требованиям.

3. Комплексность ответа: насколько полно и всесторонне обучающийся раскрыл тему вопроса и обратился ко всем ее аспектам.

Критерии оценивания

4-балльная шкала и 2-балльная шкалы	Критерии
«Отлично» или «зачтено»	<p>1. Полные и качественные ответы на вопросы, охватывающие все необходимые аспекты темы. Обучающийся обосновывает свои выводы с использованием соответствующих фактов, данных или источников, демонстрируя глубокую аргументацию.</p> <p>2. Обучающийся успешно переносит свои теоретические знания в практическую реализацию. Выполненные задания соответствуют высокому уровню качества, включая использование правильных форматов, методологий и инструментов.</p> <p>3. Обучающийся анализирует и оценивает различные аспекты темы, демонстрируя способность к критическому мышлению и самостоятельному исследованию.</p>
«Хорошо» или «зачтено»	<p>1. Обучающийся предоставляет достаточно полные ответы на вопросы с учетом основных аспектов темы. Ответы обучающегося имеют ясную структуру и последовательность, делая их понятными и логически связанными.</p> <p>2. Обучающийся способен применить теоретические знания в практических заданиях. Выполнение задания в целом соответствует требованиям, хотя могут быть некоторые недочеты или неточные выводы по полученным результатам.</p> <p>3. Обучающийся представляет хорошее понимание темы вопроса, охватывая основные аспекты и направления ее изучения. Ответы обучающегося содержат достаточно информации, но могут быть некоторые пропуски или недостаточно глубокие суждения.</p>
«Удовлетворительно» или «зачтено»	<p>1. Ответы на вопросы неполные, не охватывают всех аспектов темы и не всегда структурированы или логически связаны. Обучающийся предоставляет верные выводы, но они недостаточно аргументированы или основаны на поверхностном понимании предмета вопроса.</p> <p>2. Обучающийся способен перенести теоретические знания в практические задания, но недостаточно уверен в верности примененных методов и точности в их выполнении. Выполненное задание может содержать некоторые ошибки, недочеты или расхождения.</p> <p>3. Обучающийся охватывает большинство основных аспектов темы вопроса, но демонстрирует неполное или поверхностное их понимание, дает недостаточно развернутые объяснения.</p>
«Неудовлетворительно» или «не зачтено»	<p>1. Обучающийся отвечает на вопросы неполно, не раскрывая основных аспектов темы. Ответы обучающегося не структурированы, не связаны с заданным вопросом, отсутствует их логическая обоснованность. Выводы, предоставляемые обучающимся, представляют собой простые утверждения без анализа или четкой аргументации.</p> <p>2. Обучающийся не умеет переносить теоретические знания в практический контекст и не способен применять их для выполнения задания. Выполненное задание содержит много ошибок, а его результаты не соответствуют поставленным требованиям и (или) неправильно интерпретируются.</p> <p>3. Обучающийся ограничивается поверхностным рассмотрением темы и не показывает понимания ее существенных аспектов. Ответ обучающегося частичный или незавершенный, не включает анализ рассматриваемого вопроса, пропущены важные детали или связи.</p>