

**„Автономная некоммерческая образовательная организация  
высшего образования  
«КАЛИНИНГРАДСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ»**

Утверждено  
Научно-методическим  
советом Института  
протокол заседания  
№ 10/23 от 29 мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
(Б1.Б.28)**

По направлению подготовки	<b>40.03.01 Юриспруденция</b>
Направленность подготовки	<b>Государственно-правовая</b>
Квалификация (степень) выпускника (уровень направления подготовки)	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная, очно-заочная, заочная</b>

Калининград  
2024

**Лист согласования рабочей программы дисциплины**

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 – Юриспруденция (уровень бакалавриат), утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1011.

Автор программы: Гриненко С.Б.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании научно-методического совета института протокол № 07/21 от 10 февраля 2022 г.

Регистрационный номер 28Ю/22

<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
4. Объем, структура и содержание дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических/астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	7
5. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	14
6. Оценочные средства для проведения входного, текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине и методические материалы по ее освоению	15
7. Основная и дополнительная учебной литература и электронные образовательные ресурсы, необходимые для освоения дисциплины	15
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины	16
9. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине	16
Приложение 1. Оценочные средства для проведения входного, текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	17

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

Целью изучения дисциплины является формирование у обучающихся необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задачами освоения дисциплины является:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минобрнауки РФ от 06.04.2021 г. № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры», ФГОС ВО и учебным планом по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность «Государственно-правовая».

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

### 2.1. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается на первом курсе в первом семестре и входит в блок дисциплин обязательной части учебного плана АНООВО «КИУ» по направлению подготовки 40.03.01 – Юриспруденция.

Изучение дисциплины необходимо строить с учетом междисциплинарных связей и «входных» знаний, умений и готовностей обучающегося по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

### 2.2. Календарный график формирования компетенции

Таблица 1 - Календарный график формирования компетенции УК-7.

№ п/п	Наименование учебных дисциплин и практик, участвующих в формировании компетенции	Курсы			
		1	2	3	4
1	Физическая культура и спорт	+			
2	Элективные курсы по физической культуре и спорту	+	+	+	+

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

#### 3.1. Базовые понятия, используемые в дисциплине

**Активность** – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков.

**Антропометрические показатели** – степень выраженности антропометрических признаков: самометрические – длина и масса тела, диаметры, окружности(грудной клетки и др.); физиометрические показатели – жизненная емкость легких, ручная и станковая динамометрия и др.; соматоскопические – состояние опорно-двигательного аппарата(форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень жировых отложений и т.д.

**Быстрота** – способности человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью – характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный(скрытый) период двигательной реакции.

**Восстановление** - процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию.

**Выносливость** – способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности – характеризуется противостоянием организма человека утомлению.

**Гибкость** – это способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную.

**Гиподинамия** (греч. – понижение плюс относящийся к силе) – пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.

**Двигательная активность** – понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двигательной активности связаны с естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме.

**Диагностика состояния здоровья** – краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля после диспансеризации.

**Здоровье** – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

**Здоровый образ жизни** – типичная совокупность форм и способов повседневной жизни культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая

**Ловкость** – координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик, изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой.

**Методы физического воспитания** – это способы работы, преподавателя, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

**Переутомление** – накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности,

головных болях, расстройстве сна и др. Различают – начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

**Прикладные виды спорта** – те виды(или их элементы), которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки.

**Психофизическая подготовка** – процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

**Самоконтроль** – регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

**Спорт** – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

**Техника спортивная** - система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями.

**Физическая культура** – часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

**Физическая подготовленность** – процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

### 3.2. Планируемые результаты обучения

Планируемыми результатами обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» являются знания, умения и навыки, характеризующие пороговый, базовый и продвинутый уровни компетенции.

Таблица 2 – Перечень результатов обучения, формируемых в ходе изучения дисциплины

Перечень контролируемой компетенции (или ее части)		Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
код	Содержание компетенций	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 3.1 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– 3.2 – основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– У.1 – использовать физическую культуру для укрепления здоровья, достижения социальных и профессиональных целей;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– В.1 – навыками приемов физической культуры для укрепления здоровья, достижения социальных и профессиональных целей.</li> </ul>

### 3.3. Матрица соотнесения разделов (тем) дисциплины с формируемыми в них компетенциями

Таблица 3 – соотнесения разделов (тем) дисциплины с формируемыми в них компетенциями

№ п/п	Наименование раздела/темы дисциплины	Кол-во часов	Коды формируемых компетенций
			УК-7
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся	4/3	+
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни	4/3	+
3	Тема 3. Общая физическая подготовка	6/4,5	+
4	Тема 4. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	8/6	+
5	Тема 5. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка	8/6	+
6	Экзамен	6/4,5	+

### 4. Объем, структура и содержание дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических/астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

#### 4.1. Объем дисциплины

Таблица 4 – Трудоемкость дисциплины

Объем дисциплины	Всего акад./ астр часов
	для очной формы обучения
Всего зачетных единиц	2
Всего академических/астрономических часов учебных занятий	72/54
В том числе:	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):	36/27
Лекции	4/3
Семинары, практические занятия	26/19,5
Промежуточная аттестация	6/4,5
Самостоятельная работа обучающихся:	36/27
Подготовка к контрольным работам (семинарам)	8/6
Выполнение творческих заданий (задач, рефератов)	22/16,5
Подготовка к экзамену	6/4,5

## 4.2. Структура дисциплины

Таблица 5 – Структура дисциплины

№ п/п	Раздел, тема программы учебной дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Всего	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах ауд/астр )			Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
					Лекции	Практ. зан.	СРС	
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся	1	1-18	8	2	2	4	Текущий контроль
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни	1	1-18	8	2	2	4	Текущий контроль
3	Тема 3. Общая физическая подготовка	1	1-18	12	-	6	6	Текущий контроль Рубежный контроль
4	Тема 4. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	1	1-18	16	-	8	8	Текущий контроль
5	Тема 5. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка	1	1-18	16	-	8	8	Текущий контроль
Экзамен		1	20-22	12/9	-	-	6/4,5	Промежуточная аттестация
<b>Всего</b>				<b>72/54</b>	<b>4/3</b>	<b>26/19,5</b>	<b>36/27</b>	



### 4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

#### 4.3.1. Теоретические занятия - занятия лекционного типа

Таблица 6 – Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины, темы	Содержание	Кол-во часов	Виды занятий: по дидактическим задачам/ по способу изложения учебного материала	Оценочное средство	Формируемый результат
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении.	2	вступительная лекция / лекция информация с элементами визуализации	устный опрос	УК-7: 3.1
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	тематическая лекция / лекция информация с элементами визуализации	устный опрос	УК-7: 3.1, 3.2
<b>Всего</b>			<b>4</b>			

### 4.3.2. Занятия семинарского типа

Таблица 7 – Содержание практического (семинарского) курса

№ п/п	Темы практических занятий.	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Оценочное средство	Формируемый результат
1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту.	2	Семинар - развернутая беседа	Устный опрос	УК-7: 3.1
2	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	Семинар - развернутая беседа	Устный опрос	УК-7: 3.1, 3.2
3	На занятиях осуществляется развитие ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, координации движений, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки. Изучаются: - зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации; - роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития и телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями: - структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.	6	Практическое занятие	Выполнение задания	УК-7: 3.1, 3.2, У.1, В.1
4	На занятиях осуществляется развитие выносливости, быстроты и ловкости, воспитание волевых качеств. Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию: <i>для юношей:</i> - бег на 60, 100 м и челночный бег 4x20 м, 10 x10 м - быстрота; - бег на 1 и 5 км - выносливость; - прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества; <i>для девушек:</i> - бег на 60, 100 м и челночный бег 4x20 м, 10 x10 м - быстрота; - бег на 1 и 3 км – выносливость; - прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества. На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической	8	Практическое занятие	Выполнение задания	УК-7: 3.1, 3.2, У.1, В.1

	<p>подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики и ускоренного передвижения, и др.</p> <p>Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.</p>				
5	<p>На занятиях осуществляется развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.</p> <p>Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:</p> <p><i>для юношей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание на перекладине;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>- упражнения на тренажерах;</li> </ul> <p><i>для девушек:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- подтягивание на низкой перекладине;</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>- прогибания туловища назад;</li> <li>- упражнения на тренажерах.</li> </ul> <p>На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из гимнастики и атлетической подготовки, упражнений на тренажерах и с собственным весом, подвижных игр и др.</p> <p>Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.</p>	8	Практическое занятие	Выполнение задания	УК-7: 3.1, 3.2, У.1, В.1
<b>Всего</b>		<b>26</b>			

### 4.3.3. Самостоятельная работа

Таблица 8 – Задания для самостоятельного изучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Оценочное средство*	Формируемый результат**
1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту.	4	Участие в обсуждении. Оценка	УК-7: 3.1
2	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	4	Участие в обсуждении. Оценка	УК-7: 3.1, 3.2
3	Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию: - развитие ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, координации движений, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки; - зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты в процессе занятий физической культурой.	6	Выполнение задания. Оценка	УК-7: 3.1, 3.2, У.1, В.1
4	Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию: <i>для юношей:</i> - бег на 60, 100 м и челночный бег 4x20 м, 10 x10 м - быстрота; - бег на 1 и 5 км - выносливость; - прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества; <i>для девушек:</i> - бег на 60, 100 м и челночный бег 4x20 м, 10 x10 м - быстрота; - бег на 1 и 3 км – выносливость; - прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества.	8	Выполнение задания. Оценка	УК-7: 3.1, 3.2, У.1, В.1
5	Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию: <i>для юношей:</i> - подтягивание на перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - поднимание туловища из положения лежа на спине; - упражнения на тренажерах; <i>для девушек:</i> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - подтягивание на низкой перекладине;	8	Выполнение задания. Оценка	УК-7: 3.1, 3.2, У.1, В.1

	- поднимание туловища из положения лежа на спине; - прогибания туловища назад; - упражнения на тренажерах.			
6	Подготовка к экзамену.	6	Сдача экзамена. Оценка	УК-7: 3.1, 3.2, У.1, В.1
<b>Всего</b>		<b>36</b>		

## **5. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

### **5.1. Образовательные технологии**

Реализация различных видов учебной работы в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт», предусматривает использование в учебном процессе инновационных образовательных технологий, активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой.

Активные формы занятий побуждают обучаемых к мыслительной активности, к проявлению творческого, исследовательского подхода и поиску новых идей для решения разнообразных задач по направлению подготовки и способствует разнообразному (индивидуальному, групповому, коллективному) изучению (усвоению) учебных вопросов (проблем), активному взаимодействию обучаемых и преподавателя, живому обмену мнениями между ними, нацеленному на выработку правильного понимания содержания изучаемой темы и способов ее практического использования.

При изучении предусматривается использование образовательных технологий в соответствии с Положением об интерактивных формах обучения в АНООВО «КИУ» (приказ ректора от 22.03.2018 г. № 39 о/д).

### **5.2. Лицензионное программное обеспечение**

1. ОС Windows 7 (подписка Azure Dev Tools for Teaching)
2. MS Office 2007 (лицензия Microsoft Open License (Academic))
3. Сублицензионный договор №016/220823/006 от 22.08.2023. Неисключительные права на использование программных продуктов «1С: Комплект поддержки» 1С: КП базовый 12 мес. (основной продукт «1С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях» рег. номер 9334508).
4. Договор №ИП20-92 от 01.03.2020 об информационной поддержке и обеспечения доступа к информационным ресурсам Сети Консультант Плюс в объеме комплекта Систем Справочно Правовой Системы Консультант Плюс (число Од 50).
5. Лицензия 1С1С-240118-105136-523-1918 Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 50-99 Node 1 year Educational Renewal License (80 Users до 11.04.2025).
6. Лицензия №54736 на право использования программного продукта «Система тестирования INDIGO» (бессрочная академическая на 30 подключений от 07.09.2018).
7. Договор АНООВО «КИУ» с ООО «СкайДНС» Ю-04056 на оказание услуг контент-фильтрации сроком 12 месяцев от 10.01.24 года.
8. Договор АНПОО «ККУ» с ООО «СкайДНС» Ю-04056\_1 на оказание услуг контент-фильтрации сроком 12 месяцев от 10.01.24 года. Kaspersky Endpoint Security 10 (лицензия 1С1С 200323-080435-420-499)
9. СПС КонсультантПлюс (договор № ИП 20-92)
10. Система тестирования INDIGO (лицензия № 54736)

### **5.3. Информационные справочные системы**

Информационно-правовая система «Консультант-Плюс».

### **5.4. Современные профессиональные базы данных**

Университетская Библиотека Онлайн» - <https://biblioclub.ru/>.  
<http://www.gov.ru/> - сервер органов государственной власти Российской Федерации  
 Научная электронная библиотека - [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).  
 Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <http://rusneb.ru>  
 ИПС «Законодательство России» <http://pravo.fso.gov.ru/ips.html>  
 Polpred.com Обзор СМИ <http://www.polpred.com/>  
[ИНИОН \(Институт научной информации по общественным наукам РАН, Москва\) http://inion.ru/](http://inion.ru/)  
[Парламентская библиотека Российской Федерации \(Москва\) https://parlib.duma.gov.ru/](https://parlib.duma.gov.ru/)  
 Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ): <https://uisrussia.msu.ru>  
 Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - <http://ecsocman.hse.ru>.  
 База данных «Библиотека управления» - Корпоративный менеджмент - <https://www.cfin.ru/rubricator.shtml>.

## **6. Оценочные средства для проведения входного, текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине и методические материалы по ее освоению**

Типовые задания, база тестов и иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины (в т.ч. в процессе её освоения), а также методические материалы, определяющие процедуры этой оценки приводятся в приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

Универсальная система оценивания результатов обучения выполняется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации успеваемости, утверждённое приказом ректора от 19.09.2019 г. № 218 о/д и включает в себя системы оценок:

- 1) «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»;
- 2) «зачтено», «не зачтено».

## **7. Основная и дополнительная учебной литература и электронные образовательные ресурсы, необходимые для освоения дисциплины**

### **7.1. Основная учебная литература**

1. Мельникова Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник: [12+] / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – 2-е изд. – Москва: Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

### **7.2. Дополнительная учебная литература**

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.]; Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>

2. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие: [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>

3. Каткова А. М. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / А. М. Каткова, А. И. Храмцова; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981>

4. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.]; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592>

5. Парыгина О. В. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие: [16+] / О. В. Парыгина; Московская государственная академия водного транспорта. – Москва: Альтаир: МГАВТ, 2019. – 130 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682069>

### **7.3. Электронные образовательные ресурсы**

1. Коллекция Федерального центра информационно-образовательных ресурсов ФЦИОР: <http://fcior.edu.ru/>

2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://schoolcollection.edu.ru>

## **8. Дополнительные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://biblioclub.ru/> - электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE».

2. <http://lib.usue.ru> – Информационно библиотечный комплекс.

3. <http://www.eLIBRARY.RU> - научная электронная библиотека.

4. <http://www.knigafund.ru> -Электронная библиотека студента «КнигаФонд».

5. <http://i-exam.ru/> - Единый портал интернет-тестирования в сфере образования.

## **9. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для изучения дисциплины используется любая мультимедийная аудитория. Мультимедийная аудитория оснащена современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов.

Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из:

мультимедийного проектора,

проекционного экрана,

акустической системы,

персонального компьютера (с техническими характеристиками не ниже: процессор не ниже 1.6.GHz, оперативная память – 1 Gb, интерфейсы подключения: USB, audio, VGA).

Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть «Интернет».



Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей учебной программе дисциплин.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе «Университетская библиотека ONLINE», доступ к которой предоставлен обучающимся. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» реализует легальное хранение, распространение и защиту цифрового контента учебно-методической литературы для вузов с условием обязательного соблюдения авторских и смежных прав. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям ФГОС ВО.

Приложение 1  
к рабочей программе дисциплины  
«Физическая культура и спорт»

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВХОДНОГО,  
ТЕКУЩЕГО, РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И  
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ЕЕ ОСВОЕНИЮ**

**Физическая культура и спорт  
(Б1.Б.28)**

По направлению подготовки	<b>40.03.01 Юриспруденция</b>
Направленность подготовки	<b>Государственно-правовая</b>
Квалификация (степень) выпускника (уровень направления подготовки)	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>

## **6.1. Оценочные средства по итогам освоения дисциплины**

### **6.1.1. Цель оценочных средств**

**Целью оценочных средств** является установление соответствия уровня подготовленности обучающегося на данном этапе обучения требованиям рабочей программы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

**Оценочные средства** предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура и спорт». Перечень видов оценочных средств соответствует рабочей программе дисциплины.

**Комплект оценочных средств** включает контрольные материалы для проведения всех видов контроля в форме тестовых заданий, устного опроса, сообщения, комплекта заданий для тренинга и промежуточной аттестации в форме вопросов и заданий к экзамену.

**Структура и содержание заданий** – задания разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт».

### **6.1.2. Объекты оценивания – результаты освоения дисциплины**

**Объектом оценивания** являются темы занятий.

Результатом освоения дисциплины является формирование компетенции УК-7.

Таблица 1 - Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины с указанием этапов их формирования

Контролируемые темы занятий	Контролируемые компетенции (или ее части)		Планируемые результаты освоения дисциплины	Вид контроля и наименование оценочного средства		
	код	Содержание компетенции		текущий	тематический	промежуточная аттестация
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7: 3.1	УО-1	-	Э
Тема 2. Основы здорового образа жизни			УК-7: 3.1, 3.2	УО-2	-	Э
Тема 3. Общая физическая подготовка			УК-7: 3.1, 3.2, У.1, В.1	-	ПР-1	Э
Тема 4. Легкая атлетика и ускоренное передвижение			УК-7: 3.1, 3.2, У.1, В.1	-	ПР-2	Э
Тема 5. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка			УК-7: 3.1, 3.2, У.1, В.1	-	ПР-3	Э

**6.1.3. Примерные оценочные средства и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений (или опыта деятельности), в процессе освоения дисциплины, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины**

**Примерные оценочные средства для проведения текущего контроля (УО)**

**Вопросы для устного опроса (УО-1):**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Ценности физической культуры.
4. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту.

**Вопросы для устного опроса (УО-2):**

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
4. Критерии эффективности здорового образа жизни.

**Примерные оценочные средства или иные материалы для проведения промежуточной аттестации и практических занятий (Э, ПР)**

**Оценка уровня физических способностей обучающихся основной медицинской группы**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м, 500 м (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м, 2000м(мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места( м, см)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту ( м, см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г, 500 г( м, см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30с.	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3

**Оценка уровня физических способностей обучающихся  
подготовительной медицинской группы**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
( м. см.)	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г.( м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки(5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2

#### 6.1.4. Комплект оценочных материалов для проведения диагностической работы по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Формируемые компетенции: УК-7.

##### Вариант № 1 для диагностирования сформированности компетенций УК-7.

#### А. Задания закрытого типа:

*Задание с выбором одного верного ответа из четырёх предложенных.*

#### Задание 1.

Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа и запишите соответствующую ему букву (цифру) в поле «Ответ».

Какова основная цель физической культуры в процессе профессионального образования?

- А) Развитие физических качеств и укрепление здоровья.
- Б) Повышение уровня знаний о спорте.
- В) Подготовка к соревнованиям.

Г) Развлечение во время учебы.

Ответ:

**Задание с выбором нескольких вариантов ответа из четырёх предложенных.**

**Задание 2.**

Какие методы помогают контролировать вес тела?

- А) Сбалансированное питание
- Б) Постоянное соблюдение строгих диет
- В) Умеренная физическая активность
- Г) Прием лекарственных препаратов для похудения

Ответ:

**Задание на установление соответствия.**

**Задание 3.**

Установите соответствие между текстом и стилем речи

Сопоставьте термины и их определения:

А	<b>Аэробные упражнения</b>	1	Способность поддерживать высокую интенсивность работы длительное время
Б	<b>Гибкость</b>	2	Длительные упражнения низкой интенсивности, повышающие выносливость
В	<b>Выносливость</b>	3	Способность мышц растягиваться до определенного предела
Г	<b>Силовая тренировка</b>	4	Вид тренировки, включающий использование собственного веса или дополнительного оборудования для увеличения силы
		5	Программа, разработанная для улучшения реакции организма на стресс

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами в поле «Ответ».

Ответ:

А	Б	В	Г

**Задание на установление последовательности.**

**Задание 4.**

Прочитайте задание и установите последовательность.

Этапы планирования диеты для спортсменов:

- А. Расчет калорийности рациона
- Б. Определение потребностей в питательных веществах
- В. Выбор продуктов
- Г. Введение новых блюд в рацион

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо без пробелов и знаков препинания в поле «Ответ»:

Ответ:



**Б. Задания комбинированного типа**

*Задание с выбором одного верного ответа из предложенных и обоснованием выбора.*

**Задание 5.**

Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа и запишите соответствующую ему букву (цифру) в поле «Ответ».

Какая страна является родиной современного марафона?

- А) Греция
- Б) Италия
- В) Франция
- Г) США

Ответ:

В поле «Комментарий» запишите длину марафона в легкой атлетике в километрах.

Комментарий:

*Задание с выбором нескольких вариантов ответа из четырёх предложенных и развёрнутым обоснованием выбора.*

**Задание 6.**

Прочитайте задание, выберите все правильные варианты ответов и запишите соответствующие им буквы (цифры) в поле «Ответ» без пробелов и знаков препинания.

**Какие виды бега существуют в легкой атлетике?**

- А) Спринт
- Б) Марафон
- В) Кросс
- Г) Триатлон

Ответ:

В поле «Комментарий» запишите вид спорта, где спортсмены соревнуются в беге на короткие дистанции по стадиону.

Комментарий:

**В. Задания открытого типа**

*Задание с развёрнутым ответом.*

**Задание 7.**

В 1998 году, в 15 лет, Алина Кабаева вошла в Книгу рекордов Гиннеса, став абсолютной чемпионкой Европы на чемпионате в Португалии. Также она - рекордсмен по количеству титулов в европейском многоборье. Кабаева завоевала их в 1998, 1999, 2000, 2002 и 2004 годах.

В поле «Ответ» запишите вид спорта, в котором выступала эта спортсменка

Ответ:

*Задание с развёрнутым ответом.*

**Задание 8.**

Почему занятия физической культурой и спортом полезны?

В поле «Ответ» запишите не менее двух факторов.

Ответ:

**Вариант № 2 для диагностирования сформированности компетенции УК-7.**

**А. Задания закрытого типа:**

*Задание с выбором одного верного ответа из четырёх предложенных.*

**Задание 1.**

Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа и запишите соответствующую ему букву (цифру) в поле «Ответ».

**Какую роль играет мотивация в успешности занятий физической культурой?**

- А) Мотивация не влияет на результаты.
- Б) Мотивация необходима только профессиональным спортсменам.
- В) Мотивация важна только для сдачи экзаменов.
- Г) Мотивация помогает поддерживать интерес к занятиям.

Ответ:

*Задание с выбором нескольких вариантов ответа из четырёх предложенных.*

**Задание 2.**

Прочитайте задание, выберите все правильные варианты ответов и запишите соответствующие им буквы (цифры) в поле «Ответ» без пробелов и знаков препинания.

Какие изменения в образе жизни могут улучшить качество сна?

- А) Ужин непосредственно перед сном
- Б) Сокращение времени использования электронных устройств перед сном
- В) Расслабляющие вечерние ритуалы, создание комфортной обстановки для сна
- Г) Физические нагрузки непосредственно перед сном

Ответ:

*Задание на установление соответствия.*

**Задание 3.**

Сопоставьте термины и их определения:

А	<b>Координация</b>	1	Серия упражнений, выполняемых в начале тренировки для разогрева мышц
Б	<b>Растяжка</b>	2	Заключительная часть тренировки,

			предназначенная для расслабления мышц
В	<b>Разминка</b>	3	Тип упражнений, который требует кратковременных усилий высокой интенсивности
Г	<b>Анаэробные упражнения</b>	4	Способность точно управлять движениями своего тела
		5	Завершающая стадия тренировки, целью которой является постепенное охлаждение организма

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами в поле «Ответ».

Ответ:

А	Б	В	Г

**Задание на установление последовательности.**

**Задание 4.**

Прочитайте задание и установите последовательность.

**Этапы развития выносливости:**

А. Постепенное увеличение продолжительности тренировок

Б. Определение начального уровня выносливости

В. Разработка плана тренировок

Г. Контроль прогресса

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо без пробелов и знаков препинания в поле «Ответ»:

Ответ:

**Б. Задания комбинированного типа**

**Задание с выбором одного верного ответа из четырёх предложенных и обоснованием выбора.**

**Задание 5.**

**Какой из этих видов спорта НЕ относится к легкой атлетике?**

А) Прыжки в воду

Б) Прыжки в длину

В) Метание диска

Г) Бег на 400 метров

Ответ:

В поле «Комментарий» запишите, к какому виду спорта относится выбранный вами вариант.

Комментарий:

**Задание с выбором нескольких вариантов ответа из четырёх предложенных и развёрнутым обоснованием выбора.**

**Задание 6.****Какие дисциплины входят в программу легкой атлетики?**

- А) Футбол
- Б) Плавание
- В) Бег на средние дистанции
- Г) Прыжки в высоту

Ответ:

В поле «Комментарий» запишите вид спорта, в котором прославилась российская спортсменка Елена Исинбаева.

Комментарий:

**В. Задания открытого типа***Задание с развёрнутым ответом.***Задание 7.**

Российская гимнастка, двукратная олимпийская чемпионка в упражнениях на брусках, 9-кратная чемпионка мира, в том числе трижды в абсолютном первенстве и пять раз в упражнениях на брусках, и 13-кратная чемпионка Европы (трижды в абсолютном первенстве). Заслуженный мастер спорта России. После завершения спортивной карьеры, с 2007 года по 2011 год — депутат Государственной думы РФ, референт Контрольного управления делами Президента Российской Федерации, первый заместитель начальника ЦСКА. В поле «Ответ» запишите фамилию этой персоны.

Ответ:

*Задание с развёрнутым ответом.***Задание 8.**

Что значит «правильное питание»? В поле «Ответ» запишите не менее двух принципов правильного питания.

Ответ:

**Распределение заданий по типам и уровням сложности по дисциплине  
«Физическая культура и спорт», компетенция УК-7, варианты №1,2.**

Код компетенции	Индикатор сформированности компетенции	Номер задания	Тип задания	Уровень сложности задания	Время выполнения (мин.)
УК-7 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	Знать: – 3.1 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – 3.2 – основы здорового образа жизни. Уметь: – У.1 – использовать физическую культуру для укрепления здоровья, достижения социальных и профессиональных целей; Владеть: – В.1 – навыками приемов физической культуры для укрепления здоровья, достижения социальных и профессиональных целей.	1	Задание с выбором одного верного ответа из четырёх предложенных.	Базовый	1-3
	Знать: – 3.1 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – 3.2 – основы здорового образа жизни. Уметь: – У.1 – использовать физическую культуру для укрепления здоровья, достижения социальных и профессиональных целей; Владеть: – В.1 – навыками приемов физической культуры для укрепления	2	Задание с выбором нескольких вариантов ответа из четырёх предложенных.	Базовый	1-3

	здоровья, достижения социальных и профессиональных целей.				
	Знать: – 3.1 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – 3.2 – основы здорового образа жизни. Уметь: – У.1 – использовать физическую культуру для укрепления здоровья, достижения социальных и профессиональных целей; Владеть: – В.1 – навыками приемов физической культуры для укрепления здоровья, достижения социальных и профессиональных целей.	3	Задание на установление соответствия.	Повышенный	3-5
	Знать: – 3.1 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – 3.2 – основы здорового образа жизни. Уметь: – У.1 – использовать физическую культуру для укрепления здоровья, достижения социальных и профессиональных целей; Владеть: – В.1 – навыками приемов физической культуры для укрепления здоровья, достижения социальных и профессиональных целей.	4	Задание на установление последовательности.	Повышенный	3-5
	Знать: – 3.1 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и	5	Задание с выбором одного верного ответа из четырёх предложенных и	Повышенный	3-5

	<p>социальном развитии человека; – 3.2 – основы здорового образа жизни. Уметь: – У.1 – использовать физическую культуру для укрепления здоровья, достижения социальных и профессиональных целей; Владеть: – В.1 – навыками приемов физической культуры для укрепления здоровья, достижения социальных и профессиональных целей.</p>		<p>обоснованием выбора.</p>		
	<p>Знать: – 3.1 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – 3.2 – основы здорового образа жизни. Уметь: – У.1 – использовать физическую культуру для укрепления здоровья, достижения социальных и профессиональных целей; Владеть: – В.1 – навыками приемов физической культуры для укрепления здоровья, достижения социальных и профессиональных целей.</p>	6	<p>Задание с выбором нескольких вариантов ответа из четырёх предложенных и развёрнутым обоснованием выбора.</p>	Повышенный	3-5
	<p>Знать: – 3.1 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – 3.2 – основы здорового образа жизни. Уметь: – У.1 – использовать физическую культуру для укрепления</p>	7	<p>Задание с развёрнутым ответом.</p>	Высокий	5-10

	здоровья, достижения социальных и профессиональных целей; Владеть: – В.1 – навыками приемов физической культуры для укрепления здоровья, достижения социальных и профессиональных целей.				
	Знать: – 3.1 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – 3.2 – основы здорового образа жизни. Уметь: – У.1 – использовать физическую культуру для укрепления здоровья, достижения социальных и профессиональных целей; Владеть: – В.1 – навыками приемов физической культуры для укрепления здоровья, достижения социальных и профессиональных целей.	8	Задание с развёрнутым ответом.	Высокий	5-10

## 6.2. Методические материалы по освоению дисциплины

### 6.2.1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» представляет собой комплекс рекомендаций и объяснений, позволяющих обучающимся оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины.

В структуре учебного плана бакалавров направления 40.03.01 – «Юриспруденция» значительное время отводится на самостоятельное изучение данной дисциплины. В рабочей программе по данной дисциплине приведено примерное распределение часов аудиторной и внеаудиторной нагрузки по различным темам данной дисциплины.

Для успешного усвоения данной дисциплины обучающийся должен:

1. Прослушать курс лекций по данной дисциплине.
2. Выполнить все задания, рассматриваемые на практических занятиях.
3. Выполнить все домашние задания, получаемые от преподавателя.
4. Подготовиться к экзамену.



### **6.2.2. Методические рекомендации по освоению лекционного материала по дисциплине для обучающихся**

Занятия лекционного типа дают обучающимся систематизированные знания о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины «Физическая культура и спорт».

На лекционных занятиях, обучающиеся должны внимательно воспринимать материал, подготовленный преподавателем, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета. При этом обучающиеся должны вести конспект дисциплины. Если обучающийся проявляет недопонимания по какой-либо части предмета, то ему следует задать вопрос преподавателю. Также в процессе лекционных занятий обучающимся необходимо выполнять в конспектах задания, которые предлагает преподаватель в процессе подачи теоретического материала.

### **6.2.3. Методические рекомендации по подготовке обучающихся к семинарским занятиям по дисциплине**

Для успешного усвоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся должен систематически готовиться к семинарским занятиям. Для этого необходимо:

1. познакомиться с планом семинарского занятия;
2. изучить соответствующие вопросы;
3. систематически выполнять задания преподавателя, предлагаемые для выполнения во внеаудиторное время.

Семинарские занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» могут проводиться в различных формах:

- 1) устные ответы на вопросы преподавателя по теме семинарского занятия;
- 2) практические задания по подготовке к сдаче нормативов

### **6.2.4. Методические рекомендации (Учебно-методическое обеспечение) по организации самостоятельной работы обучающихся**

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся (далее самостоятельная работа обучающихся) – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Цель самостоятельной работы обучающихся – научить осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Объем самостоятельной работы обучающихся определяется ФГОС и обозначен в данной рабочей программе.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося и определяется учебным планом. Для успешной организации самостоятельной работы необходимы следующие условия:

- готовность обучающихся к самостоятельной работе по данной дисциплине и высокая мотивация к получению знаний;
- наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;
- регулярный контроль качества выполненной самостоятельной работы (проверяет преподаватель во время семинарских занятий и консультаций);
- консультационная помощь преподавателя (проводится по составленному расписанию).

При изучении каждой дисциплины организация самостоятельной работы обучающихся должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

1. Внеаудиторная самостоятельная работа.

2. Аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя.

3. Творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Виды внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся:

- подготовка сообщений;
- подбор и изучение литературных источников;
- поиск и анализ информации по заданной теме;
- анализ научной статьи;
- анализ статистических данных по изучаемой теме и др.

Виды аудиторной самостоятельной работы:

- во время лекции обучающиеся могут выполнять самостоятельно небольшие задания: решать несложные задачи, приводить примеры, дополнять классификации и т.д.;
- на семинарских занятиях обучающиеся самостоятельно или в группе выполняют тренировки по подготовке к сдаче нормативов.

Вид творческой самостоятельной работы:

- обучающиеся могут выбрать тему из предложенных по теме дисциплины, и подготовить сообщение на заданную тему;
- обучающийся может предложить свою тему, заинтересовавшую его, и подготовить сообщение.

Все виды активности преподаватель фиксирует в течение семестра и обязательно учитывает при оценке знаний обучающегося по данной дисциплине.

#### **6.2.5. Методические указания по подготовке к экзамену**

Готовиться к экзамену необходимо последовательно, с учетом выполнения заданий по подготовке к сдаче нормативов, предложенных в программе дисциплины «Физическая культура и спорт».

#### **6.3.1. Подготовка к опросу на лекционных и практических занятиях, ведение конспекта**

Опрос теоретического материала может проводиться на каждой лекции и практическом занятии согласно перечню рассматриваемых вопросов, указанных в данной рабочей программе.

## Критерии и шкалы для интегрированной оценки уровня сформированности компетенций

Индикаторы компетенции	Оценка сформированности компетенций			
	Не сформирована	Сформирована на уровне		
		пороговом	базовом	продвинутом
Системность и полнота знаний в отношении изучаемых объектов	Уровень знаний ниже минимальных требований. Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа, обучающегося от ответа	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки либо превышающий программу, без ошибок.
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
Наличие владения (Владение опытом, освоение стандартных алгоритмов решения профессиональных задач)	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Не только владеет алгоритмом и понимает его основы, но и предлагает новые решения в рамках поставленной задачи Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач
Мотивация (личностное отношение)	Учебная активность и мотивация слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствуют	Учебная активность и мотивация низкие, слабо выражены, стремление решать задачи качественно	Учебная активность и мотивация проявляются на уровне выше среднего, демонстрируется готовность выполнять большинство поставленных задач на высоком уровне качества	Учебная активность и мотивация проявляются на высоком уровне, демонстрируется готовность выполнять нестандартные дополнительные задачи на высоком уровне качества
Дескрипторы уровня сформированности компетенций		Воспроизводит термины, основные понятия, знает методы, процедуры, свойства, приводит факты, идентифицирует, дает обзорное	Выявляет взаимосвязи, классифицирует, упорядочивает, интерпретирует, планирует, применяет законы, реализовывает, использует ...	Анализирует, диагностирует, оценивает, прогнозирует, конструирует ...
Характеристика сформированности компетенций	Компетенция не сформирована. Имеющихся знаний, умений, владений	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям.	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям.	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям

Индикаторы компетенции	Оценка сформированности компетенций			
	Не сформирована	Сформирована на уровне		
		пороговом	базовом	продвинутом
	недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение	Имеющихся знаний, умений, владений в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач.	Имеющихся знаний, умений, владений и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач.	либо превышает стандартные требования. Имеющихся знаний, умений, владений и мотивации в полной мере достаточно для применения творческого подхода к решению сложных практических (профессиональных) задач
<b>Критерии оценивания</b>				
	«2»	«3»	«4»	«5»
	«Не зачтено»	«зачтено»	«зачтено»	«зачтено»
Системность и полнота знаний в отношении изучаемых объектов	Не знает	Слабо знает понятия (определения)	Знает основные понятия (определения)	Знает в полном объеме
Наличие умений	Не умеет	Частично умеет	Выполняет в соответствии с требованиями	Умеет обосновать стратегию.... Способен обосновать....
Наличие владений (Владение опытом)	Не владеет	Частично владеет	В целом владеет	Свободно владеет
Мотивация (личностное отношение)	Не мотивирован	Низкая учебная активность	Понимает необходимость получения образования	Проявляет активность в получении качественного образования
<b>Оценка выставляется на основании преобладающего количества критериев</b> При наличии критерия, соответствующего «2» общая оценка выставляется «2».				

**Критерии оценки уровня и степени овладения обучающимся,  
заявленных в РПД образовательных результатов**

**Критерии оценивания ТЕСТОВ и ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ**

<b>% правильных ответов</b>	<b>Оценка по традиционной системе</b>
90-100	Отлично
75-89	Хорошо
60-74	Удовлетворительно
0-59	Неудовлетворительно

**Критерии оценивания ПО УСТНОМУ ОПРОСУ**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценки</b>
«отлично»	Выставляется, если обучающийся раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой, изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию данного предмета как учебной дисциплины; отвечал самостоятельно без наводящих вопросов преподавателя; успешно ответил на тестовые задания, правильно и обоснованно решил ситуационные задачи, продемонстрировал умение заполнять документацию (отчетные и учетные формы). Возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые обучающийся легко исправил по замечанию преподавателя.
«хорошо»	Выставляется, если ответ обучающегося удовлетворяет в основном требованиям на отметку «отлично», но при этом имеет место один из недостатков: допущены одна - две неточности при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух неточностей при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, легко исправленные по замечанию преподавателя.
«удовлетворительно»	Выставляется если - неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, имеются ошибки при ответах на тесты, неточности в решении ситуационных задач, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала, определенного учебной программой дисциплины.
«неудовлетворительно»	Выставляется в случаях, если не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или неполное понимание обучающимся большей или наиболее важной части учебного материала; допущены грубые ошибки при ответах на вопросы собеседования, неправильно решены ситуационные задачи, допущены ошибки в ответах на тесты, не продемонстрировано умение заполнения документации; допущены ошибки в определении понятий при использовании специальной терминологии в рисунках, схемах, выкладках, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

**Критерии оценивания ПРЕЗЕНТАЦИИ**

<b>Создание слайдов</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
Использование дополнительных эффектов Power Point (смена слайдов, звук, графики)	<b>5</b>
Достаточное количество слайдов (не менее 10)	<b>10</b>

Титульный лист с информационным заголовком	5
Заключительный слайд	5
<b>Содержание</b>	
Наличие иллюстраций (графики, табл... и т.д.)	5
Информация представлена с научной точки зрения, основана на объективных данных	10
Выводы, обоснованы, базируются на доказательной базе	10
<b>Организация</b>	
Текст хорошо написан и сформулирован, структурирован, изложение доступное и ясное	5
Информация изложена грамотно	10
Слайды представлены в логической последовательности	5
Оформление презентации, дизайн	5
<b>Общие баллы</b>	<b>75</b>
<b>Итоговая оценка</b>	

**Форма оценивания:**

«отлично» - 60 -75

«хорошо» - 40 -55

«удовлетворительно» - 30 -35

«неудовлетворительно» - менее 0

**Критерии оценки по промежуточной аттестации****Критерии оценивания по УСТНОМУ ОПРОСУ**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценки</b>
«отлично»	выставляется обучающийся, обнаружившему всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой; как правило, оценка «отлично» выставляется усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины и их значение для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.
«хорошо»	выставляется обучающийся, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка «хорошо» выставляется обучающийся, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.
«удовлетворительно»	выставляется обучающийся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомому с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется обучающийся, допустившим погрешности в ответе на зачете и при выполнении экзаменационных заданий, но

	обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.
«неудовлетворительно»	выставляется обучающийся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающийся, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

### Критерии оценки по ПРАКТИЧЕСКИМ НАВЫКАМ И УМЕНИЯМ

Оценка	Критерии оценки
«отлично»	обучающийся обладает системными теоретическими знаниями (знает методику выполнения расчетов, нормативов практических навыков, проч.), без ошибок самостоятельно демонстрирует выполнение практических умений;
«хорошо»	обучающийся обладает теоретическими знаниями (знает методику выполнения расчетов, нормативов практических навыков, и проч.), самостоятельно демонстрирует выполнение практических умений, допуская некоторые неточности (малосущественные ошибки), которые самостоятельно обнаруживает и быстро исправляет;
«удовлетворительно»	обучающийся обладает удовлетворительными теоретическими знаниями (знает основные положения методики выполнения расчетов, нормативов практических навыков, проч.), демонстрирует выполнение практических умений, допуская некоторые ошибки, которые может исправить при коррекции их преподавателем;
«неудовлетворительно»	обучающийся не обладает достаточным уровнем теоретических знаний (не знает методику выполнения расчетов, нормативов практических навыков, и проч. и/или не может самостоятельно продемонстрировать практические умения или выполняет их, допуская грубые ошибки.