

Аккредитованное образовательное учреждение высшего образования  
«Московский финансово-юридический университет МФЮА»  
ФИО: Забелин Алексей Григорьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.06.2020 22:03:48  
Уникальный программный ключ:  
672b4d4e1ca30b0166ad5b6309d084a24atcfb5c52d927620ac07f88fdaab799  
Рассмотрено и одобрено на заседании  
учебно-методического совета

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

В.В. Шутенко  
инициалы, фамилия

личная подпись

« 16 » июня 2020 г.

Протокол № 10 от 16.06.2020

Председатель совета

личная подпись

В.В. Шутенко

инициалы, фамилия

Попова Екатерина Игоревна

(уч. звание, степень, ФИО авторов программы)

## Рабочая программа дисциплины (модуля)

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки (специальность): 38.05.01 Экономическая безопасность

(код, наименование без кавычек)

ОПОП: Судебная экономическая экспертиза

(наименование)

Форма освоения ОПОП: очная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Общая трудоемкость: \_\_\_\_\_ (з.е.)

Всего учебных часов: 328 (ак. час.)

Формы промежуточной аттестации	СЕМЕСТР		
	очная	очно-заочная	заочная
Зачет	1, 2, 3, 4, 5, 6	1,2	1,2

Москва 2020 г.

Год начала подготовки студентов - 2020

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины	формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической.
Задачи дисциплины	Сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре; Развить у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения; Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами; Сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе Обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности; Развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплины и практики, знания и умения по которым необходимы как "входные" при изучении данной дисциплины	Физическая культура и спорт
Дисциплины, практики, ГИА, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	Тактико-специальная подготовка

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

**Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.  
Степень сформированности компетенций**

Компетенции/ ЗУВ	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания	ФОС
ОК9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни			
Знать	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни применяет их на практике.	Тест
Уметь	Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Выполнение реферата

Владеть	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Презентация
---------	--	--	-------------

4.

## Структура и содержание дисциплины

### Тематический план дисциплины

№	Название темы	Содержание	Литература	Формируемые компетенции
1.	Практико-методические занятия	Общие понятия о легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке, атлетической гимнастике, аэробике, спортивных играх как средствах физического воспитания. Влияние средств физического воспитания на организм человека, воспитание физических качеств человека, его психоэмоциональное состояние. Общие принципы планирования и организации самостоятельных занятий по физической культуре. Требования норм безопасности, принципов страховки и самостраховки. Оказание первой медицинской помощи. Правила личной гигиены. Характеристика комплекса ГТО, его значение. Контрольные нормативы комплекса ГТО. Технология участия в сдаче контрольных испытаний комплекса ГТО.	8.2.1, 8.1.1	ОК9 Знать ОК9 Уметь
2.	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции: 60м, 100м, 150м, высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанциям, финиширование. Бег на средние дистанции: 2000м, 3000м. Кроссовый бег: бег в подъем, бег под уклон. Бег по пересеченной местности: преодоление горизонтальных препятствий, преодоление вертикальных препятствий. Прыжки: в длину с места, в высоту с места. Метание набивного мяча. Упражнения на развитие скорости, скоростно-силовых способностей и выносливости. Бег на средние дистанции: 2000м, 3000м. Кроссовый бег: бег в подъем, бег под уклон. Бег по пересеченной местности: преодоление горизонтальных препятствий, преодоление вертикальных препятствий. Прыжки: в длину с места, в высоту с места, тройной с места. Метание набивного мяча. Упражнения на развитие скорости, скоростно-силовых способностей и выносливости.	8.2.1, 8.1.1	ОК9 Уметь ОК9 Владеть ОК9 Знать

3.	Гимнастика	ОРУ на месте, в движении, у шведской стенки, на матах, с мячами, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой. Упражнения на перекладине, брусьях. Гимнастическом бревне, гимнастических кольцах, батуте. Подвижные игры на развитие координации, силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, скоростно-силовых способностей.	8.2.1, 8.1.1	ОК9 Уметь ОК9 Владеть ОК9 Знать
4.	Лыжная подготовка	ОРУ на лыжах. Попеременный четырехшажный ход, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный и двухшажный ход. Повороты на месте: переступанием, махом. Торможения: плугом, полуплугом. «Слалом». Лыжная гонка: 3км, 5км. Упражнения на развитие выносливости. Попеременный четырехшажный ход с грузом за спиной, полуконьковый ход, коньковый ход. Торможение боком. Передвижение в гору «елочкой», «уступом». «Слалом». Лыжная гонка: 3км, 5км. Упражнения на развитие выносливости.	8.2.1, 8.1.1	ОК9 Уметь ОК9 Владеть ОК9 Знать
5.	Атлетическая гимнастика	Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела, силовой выносливости мышц, рельефности мышц. Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме. Упражнения на увеличение мышечной массы тела, силовой выносливости мышц, рельефности мышц. Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	8.2.1, 8.1.1	ОК9 Знать ОК9 Уметь
6.	Аэробика	Шаги классической аэробики: открытый шаг, переменный шаг, приставной шаг, скрестный шаг, мах (вперед, в стороны), «захлест», подъем колена вперед, бег на месте с движениями рук, бег с продвижениями (вперед, в стороны, назад, по диагонали), прыжки с движениями рук. Комбинации из «базовых» элементов. Упражнения на развитие способности к ритму и общей выносливости.	8.2.1, 8.1.1	ОК9 Уметь ОК9 Владеть ОК9 Знать
7.	Спортивные игры	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу; подача мяча снизу, сверху, нападающий удар. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие координации движений. Нападающий удар. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу, передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места приема подачи, нападающего удара. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие	8.2.1, 8.1.1	ОК9 Уметь ОК9 Знать

координации движений. Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места приема подачи, нападающего удара, одиночный блок. Индивидуальные тактические действия в нападении: выбор направления подачи, нападающего удара. Групповые действия в защите: двойной блок, подстраховка. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие координации движений.

Баскетбол. Ведение мяча: на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Остановка прыжком, двумя шагами. Передача мяча на месте: от груди, из-за головы, одной от плеча, с отскоком об пол. Бросок в кольцо с места, с двух шагов, в прыжке, в движении после ловли. Двусторонняя игра. Упражнения для развития скорости и ловкости. Передача мяча в движении с отскоком об пол, одной от плеча. Бросок мяча в кольцо в прыжке, в прыжке после ловли. Индивидуальные тактические действия в защите: перехват, блокирование броска, опека игрока.

Индивидуальные тактические действия в нападении: обыгрывание «один в один» с места и с ходу, установка заслона. Двусторонняя игра. Упражнения для развития скорости и ловкости. Выбор места вратарем при отражении бросков, бросок из опорного положения с отклонением туловища, скрытая передача, бросок мяча сверху в прыжке. Индивидуальные тактические действия в защите: блокирование броска. Индивидуальные тактические действия в нападении: обыгрывание «один в один», выход на позицию для броска.

Командные тактические действия: зонная защита, позиционное нападение, быстрый прорыв. Двусторонняя игра. Упражнения для развития скорости и ловкости. Передача мяча в движении одной рукой, при встречном движении. Бросок мяча в кольцо в прыжке, в прыжке после ловли. Командные тактические действия в защите: личная защита, зонная защита, смешанная защита, прессинг. Командные тактические действия в нападении: позиционное нападение, быстрый прорыв. Стритбол. Упражнения для развития скорости и ловкости.

Футбол. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы; передача мяча внутренней, внешней стороной стопы, пяткой. Удары по неподвижному мячу внутренней, внешней, средней стороной подъема. Вбрасывание из-за боковой линии с места, с шагом. Упражнения для развития выносливости, скорости и ловкости. Удары по катящемуся мячу внешней стороной

		подъема, с носка, внутренней частью подъема. Удары по мячу головой. Подача углового. Упражнения для развития выносливости, скорости		
8.	Профессионально-прикладная подготовка	<p><b>Упражнения</b> и подвижные игры для коррекции координационных способностей: согласованности движений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, движений в пространстве и времени; способности к рациональному расслаблению, к реагированию на изменяющиеся условия; равновесия, ритмичности движений.</p> <p>Подвижные игры на развитие психических функций и сенсорно-перцептивных способностей: внимания, памяти (зрительной, слуховой), мышления, воображения, восприятия речи, эмоционально-волевой сферы; дифференцировки зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; дифференцировки тактильных ощущений, развитие устойчивости к вестибулярным раздражителям.</p> <p>Упражнения для коррекции и профилактики вторичных нарушений: нарушений осанки, плоскостопия, недостатков телосложения, «недостаточности» дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Использование упражнений прикладного характера.</p>	8.2.1, 8.1.1	ОК9 Уметь ОК9 Знать

### Распределение бюджета времени по видам занятий с учетом формы обучения

#### Форма обучения: очная, 1 семестр

№	Контактная работа	Аудиторные учебные занятия			Самостоятельная работа
		занятия лекционного типа	лабораторные работы	практические занятия	
1.	16	0	0	16	6
2.	18	0	0	18	8
	Промежуточная аттестация				
	2	0	0	0	4
	Консультации				
	0	0	0	0	0
Итого	36	0	0	34	18

#### Форма обучения: очная, 2 семестр

№	Контактная работа	Аудиторные учебные занятия			Самостоятельная работа
		занятия лекционного типа	лабораторные работы	практические занятия	
3.	30	0	0	30	18
	Промежуточная аттестация				
	2	0	0	0	4
	Консультации				
	0	0	0	0	0
Итого	32	0	0	30	22

**Форма обучения: очная, 3 семестр**

№	Контактная работа	Аудиторные учебные занятия			Самостоятельная работа
		занятия лекционного типа	лабораторные работы	практические занятия	
4.	34	0	0	34	14
	Промежуточная аттестация				
	2	0	0	0	4
	Консультации				
	0	0	0	0	0
Итого	36	0	0	34	18

**Форма обучения: очная, 4 семестр**

№	Контактная работа	Аудиторные учебные занятия			Самостоятельная работа
		занятия лекционного типа	лабораторные работы	практические занятия	
5.	14	0	0	14	8
6.	16	0	0	16	10
	Промежуточная аттестация				
	2	0	0	0	4
	Консультации				
	0	0	0	0	0
Итого	32	0	0	30	22

**Форма обучения: очная, 5 семестр**

№	Контактная работа	Аудиторные учебные занятия			Самостоятельная работа
		занятия лекционного типа	лабораторные работы	практические занятия	
7.	34	0	0	34	16
	Промежуточная аттестация				
	2	0	0	0	4
	Консультации				
	0	0	0	0	0
Итого	36	0	0	34	20

**Форма обучения: очная, 6 семестр**

№	Контактная работа	Аудиторные учебные занятия			Самостоятельная работа
		занятия лекционного типа	лабораторные работы	практические занятия	
8.	30	0	0	30	20
	Промежуточная аттестация				
	2	0	0	0	4
	Консультации				
	0	0	0	0	0
Итого	32	0	0	30	24

**Форма обучения: очно-заочная, заочная, 1, 2 семестр**

№	Контактная работа	Аудиторные учебные занятия			Самостоятельная работа
		занятия лекционного типа	лабораторные работы	практические занятия	
1.	1	1	0	0	38
2.	1	1	0	0	38
3.	1	1	0	0	40
4.	1	1	0	0	40
5.	0.5	0.5	0	0	40
6.	0.5	0.5	0	0	40
7.	0.5	0.5	0	0	40
8.	0.5	0.5	0	0	40
	Промежуточная аттестация				
	2	0	0	0	4
	Консультации				
	0	0	0	0	0
Итого	8	6	0	0	320

## **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

В процессе освоения дисциплины студенту необходимо посетить все виды занятий, предусмотренные рабочей программой дисциплины и выполнить контрольные задания, предлагаемые преподавателем для успешного освоения дисциплины. Также следует изучить рабочую программу дисциплины, в которой определены цели и задачи дисциплины, компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и планируемые результаты обучения. Рассмотреть содержание тем дисциплины; взаимосвязь тем лекций и практических занятий; бюджет времени по видам занятий; оценочные средства для текущей и промежуточной аттестации; критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины. Ознакомиться с методическими материалами, программно-информационным и материально техническим обеспечением дисциплины.

### **Работа на лекции**

Лекционные занятия включают изложение, обсуждение и разъяснение основных направлений и вопросов изучаемой дисциплины, знание которых необходимо в ходе реализации всех остальных видов занятий и в самостоятельной работе студентов. На лекциях студенты получают самые необходимые знания по изучаемой проблеме. Непременным условием для глубокого и прочного усвоения учебного материала является умение студентов сосредоточенно слушать лекции, активно, творчески воспринимать излагаемые сведения. Внимательное слушание лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, конспектирование их помогает усвоить материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями. Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только основную литературу, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор.

### **Практические занятия**

Подготовку к практическому занятию следует начинать с ознакомления с лекционным материалом, с изучения плана практических занятий. Определившись с проблемой, следует обратиться к рекомендуемой литературе. Владение понятийным аппаратом изучаемого курса является необходимым, поэтому готовясь к практическим занятиям, студенту следует активно пользоваться справочной литературой: энциклопедиями, словарями и др. В ходе проведения практических занятий, материал, излагаемый на лекциях, закрепляется, расширяется и дополняется при подготовке сообщений, рефератов, выполнении тестовых работ. Степень освоения каждой темы определяется



преподавателем в ходе обсуждения ответов студентов.

### Самостоятельная работа

Студент в процессе обучения должен не только освоить учебную программу, но и приобрести навыки самостоятельной работы. Самостоятельная работа студентов играет важную роль в воспитании сознательного отношения самих студентов к овладению теоретическими и практическими знаниями, привитии им привычки к направленному интеллектуальному труду. Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине. Материал, законспектированный на лекциях, необходимо регулярно дополнять сведениями из литературных источников, представленных в рабочей программе. Изучение литературы следует начинать с освоения соответствующих разделов дисциплины в учебниках, затем ознакомиться с монографиями или статьями по той тематике, которую изучает студент, и после этого – с брошюрами и статьями, содержащими материал, дающий углубленное представление о тех или иных аспектах рассматриваемой проблемы. Для расширения знаний по дисциплине студенту необходимо использовать Интернет-ресурсы и специализированные базы данных: проводить поиск в различных системах и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем на лекционных занятиях.

### Подготовка к сессии

Основными ориентирами при подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине являются конспект лекций и перечень рекомендуемой литературы. При подготовке к сессии студенту следует так организовать учебную работу, чтобы перед первым днем начала сессии были сданы и защищены все практические работы. Основное в подготовке к сессии – это повторение всего материала курса, по которому необходимо пройти аттестацию. При подготовке к сессии следует весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки, контролировать каждый день выполнения работы.

## **6. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и самоконтроля по итогам освоения дисциплины**

Технология оценивания компетенций фондами оценочных средств:

- формирование критериев оценивания компетенций;
- ознакомление обучающихся в ЭИОС с критериями оценивания конкретных типов оценочных средств;
- оценивание компетенций студентов с помощью оценочных средств программы практики - защита отчета по практике в форме собеседования;
- публикация результатов освоения ОПОП в личном кабинете в ЭИОС обучающегося;

### **Тест для формирования «Знать» компетенции ОК9**

Вопрос №1.

Назовите, какой вид спорта называют «Королевой спорта»:

*Варианты ответов:*

1. легкая атлетика
2. художественная атлетика
3. плавание
4. спортивная гимнастика

Вопрос №2.

Что такое физическое развитие?

*Варианты ответов:*

1. это процесс изменения форм и функций организма в течение жизни
2. это уровень развития двигательных умений, навыков, физических качеств
3. это способность организма к физическим упражнениям и нагрузкам

Вопрос №3.

Укажите упражнения, относящиеся к акробатическим:

*Варианты ответов:*

1. перекед вперед
2. гимнастический козел
3. опорный прыжок
4. вис на перекладине

Вопрос №4.

Укажите вид бега, длина дистанции которого 42 км 195 м:

*Варианты ответов:*

1. марафонский бег
2. кроссовый бег
3. бег с препятствиями

Вопрос №5.

Дайте определение термина «гигиена»:

*Варианты ответов:*

1. наука о чистоте
2. наука о активный отдых
3. наука о здоровье
4. наука о закалки

### **Критерии оценки выполнения задания**

Оценка	Критерии оценивания
Неудовлетворительно	от 0% до 30% правильных ответов из общего числа тестовых заданий
Удовлетворительно	от 31% до 50% правильных ответов из общего числа тестовых заданий
Хорошо	от 51% до 80% правильных ответов из общего числа тестовых заданий
Отлично	от 81% до 100% правильных ответов из общего числа тестовых заданий

### **Выполнение реферата для формирования «Уметь» компетенции ОК9**

1. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
3. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
4. Бег, как средство укрепления здоровья.
5. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
6. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
7. Формирование двигательных умений и навыков.
8. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
9. Основы спортивной тренировки.
10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
11. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
12. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
13. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
14. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
15. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
16. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
17. Организация физического воспитания.

## Критерии оценки выполнения задания

Оценка	Критерии оценивания
Неудовлетворительно	Обучающийся не раскрыл материал по теме задания или материал раскрыт поверхностно, излагаемый материал не систематизирован, выводы недостаточно аргументированы, обучающийся не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, имеются смысловые и речевые ошибки в реферате
Удовлетворительно	Обучающийся демонстрирует логичность и доказательность изложения материала по теме задания, но допускает отдельные неточности при использовании ключевых понятий. Обучающийся не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа
Хорошо	Реферат написан грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснована, в работе присутствуют ссылки на научные источники, мнения известных учёных в данной области
Отлично	Реферат написан грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснована, при разработке реферата использовано не менее 5-8 научных источников. В работе выдвигаются новые идеи и трактовки, демонстрируется способность обучающегося анализировать материал, выражается его мнение по проблеме

### Презентация для формирования «Владеть» компетенции ОК9

1. Социальная значимость физической культуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта в России.
3. Физическая культура личности.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
5. Организм человека как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система.
6. Использование средств физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.
7. Развитие двигательных функций организма как средство повышения устойчивости к различным условиям внешней среды.
8. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека.
9. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие.
10. Взаимосвязь физической культуры студента и его образ жизни.
11. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как составляющая здорового образа жизни.
13. Новые и нетрадиционные виды спорта.
14. Оздоровительная аэробика и её основные виды.
15. Оздоровительные особенности занятий игровыми видами спорта (на примере волейбола, баскетбола, футбола и т.д.)
16. Спортивный и оздоровительный туризм.

## Критерии оценки выполнения задания

Оценка	Критерии оценивания
--------	---------------------

Неудовлетворительно	В презентации не раскрыто содержание представляемой темы; имеются фактические (содержательные), орфографические и стилистические ошибки. Не представлен перечень источников. Цветовые, шрифтовые решения, расположение текстов и схем не соответствуют требованиям реализации принципа наглядности в обучении
Удовлетворительно	Презентация включает менее 8 слайдов основной части. В презентации не полностью раскрыто содержание представляемой темы, нечетко определена структура презентации, имеются содержательные, орфографические и стилистические ошибки (более трех), представлен перечень источников. Цветовые, шрифтовые решения, расположение текстов и схем соответствуют требованиям реализации принципа наглядности в обучении
Хорошо	Презентация включает менее 12 слайдов основной части. В презентации не полностью раскрыто содержание представляемой темы, четко определена структура презентации, имеются незначительные содержательные, орфографические и стилистические ошибки (не более трех), представлен перечень источников. Цветовые, шрифтовые решения, расположение текстов и схем в полной мере соответствуют требованиям реализации принципа наглядности в обучении
Отлично	Презентация включает не менее 12 слайдов основной части. В презентации полностью и глубоко раскрыто содержание представляемой темы, четко определена структура презентации, отсутствуют фактические (содержательные), орфографические и стилистические ошибки, представлен перечень источников. Цветовые, шрифтовые решения, расположение текстов и схем соответствуют требованиям реализации принципа наглядности в обучении

### **Вопросы для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

#### *Тема 1. Практико-методические занятия*

1. Цель и задачи физической культуры.
2. Система физического воспитания студентов в России.
3. Функции физической культуры.

#### *Тема 2. Легкая атлетика*

4. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
5. Требования к обучающимся на занятиях по физической культуре.
6. Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре.

#### *Тема 3. Гимнастика*

7. Легкоатлетические дисциплины (бег, прыжки, метания).
8. Теории старения. Теории продления жизни.
9. Здоровый образ жизни. Теория "ортобиоза".
10. Питание и здоровье. Принципы рационального питания.
11. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями

#### *Тема 4. Лыжная подготовка*

12. Стресс и занятия физическими упражнениями.
13. Структура занятия по физической культуре
14. Правила составления комплекса физических упражнений
15. Упражнения для коррекции осанки.
16. Упражнения для профилактики плоскостопия.

#### *Тема 5. Атлетическая гимнастика*

17. Упражнения на равновесие.
18. Тренировка вестибулярного анализатора.

19. Для чего необходима разминка? Пример разминки перед бегом на 100 м.

#### Тема 6. Аэробика

20. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.

21. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование скелета.

22. Роль суставов в движениях человека.

#### Тема 7. Спортивные игры

23. Роль суставов в движениях человека.

24. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование мышечной системы.

25. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ в организме.

#### Тема 8. Профессионально-прикладная подготовка

26. Строение сердечнососудистой системы. Влияние занятий спортом на сердце.

27. Показатели деятельности сердца здорового человека.

28. Изменение показателей крови под воздействием регулярных занятий спортом.

29. Строение и функции дыхательной системы.

30. Влияние регулярных занятий спортом на состояние дыхательной системы.

### Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

	Критерии оценивания	Итоговая оценка
Уровень 1. Недостаточный	Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий	Неудовлетворительно/Незачтено
Уровень 2. Базовый	Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Удовлетворительно/зачтено
Уровень 3. Повышенный	Твердые знания программного материала, допустимые несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Хорошо/зачтено
Уровень 4. Продвинутый	Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения	Отлично/зачтено

### 7. Ресурсное обеспечение дисциплины

Лицензионное программно-информационное обеспечение	1. Microsoft Windows 2. Microsoft Office 3. Google Chrome 4. Браузер Спутник 5. Kaspersky Endpoint Security 6. «Антиплагиат.ВУЗ»
--	---

Современные профессиональные базы данных	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультант+</li> <li>2. <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a> (ресурсы открытого доступа)</li> </ol>
Информационные справочные системы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (ресурсы открытого доступа)</li> <li>2. <a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a> - Российская Государственная Библиотека (ресурсы открытого доступа)</li> <li>3. <a href="https://link.springer.com">https://link.springer.com</a> - Международная реферативная база данных научных изданий Springerlink (ресурсы открытого доступа)</li> <li>4. <a href="https://zbmath.org">https://zbmath.org</a> - Международная реферативная база данных научных изданий zbMATH (ресурсы открытого доступа)</li> </ol>
Интернет-ресурсы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"</li> <li>2. <a href="https://openedu.ru">https://openedu.ru</a> - «Национальная платформа открытого образования» (ресурсы открытого доступа)</li> <li>3. <a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a></li> <li>4. <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a></li> </ol>
Материально-техническое обеспечение	<p>Специальное помещение для занятий адаптивной физкультурой, ауд. 1.1:</p> <p>Оснащена оборудованием и техническими средствами обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекты учебной мебели,</li> <li>демонстрационное оборудование - проектор и компьютер+спец оборудование ( шахматы, нарды)</li> </ul> <p>Практические занятия (Семинары):</p> <p>Спортивный зал, ауд.2.1:</p> <p>стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), секундомер, инвентарь для игры в баскетбол, мячи баскетбольные, инвентарь для игры в волейбол, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола, столы для настольного тенниса, инвентарь для настольного тенниса</p> <p>Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль:</p> <p>Спортивный зал, ауд.2.1:</p> <p>стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), секундомер, инвентарь для игры в баскетбол, мячи баскетбольные, инвентарь для игры в волейбол, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола, столы для настольного тенниса, инвентарь для настольного тенниса</p> <p>Промежуточная аттестация:</p> <p>Спортивный зал, ауд.2.1:</p> <p>стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), секундомер, инвентарь для игры в баскетбол, мячи баскетбольные, инвентарь для игры в волейбол, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола, столы для настольного тенниса, инвентарь для настольного тенниса</p>

## 8. Учебно-методические материалы

№	Автор	Название	Издательство	Год издания	Вид издания	Кол-во в библиотеке	Адрес электронного ресурса	Вид доступа
1	2	3	4	5	6	7	8	9
8.1 Основная литература								

8.1.1	Савельева Л.А. Терехина Р.Н. Иванов К.М. Сомкин А.А. Борисенко С.И. Ким Н.В.	Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика	Человек	2014	учебное пособие	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/27600.html">http://www.iprbookshop.ru/27600.html</a>	по логину и паролю
8.2 Дополнительная литература								
8.2.1	Конеева Е.В. Морозова Л.П. Ночевнова П.В.	Эстетическая гимнастика	Прометей	2013	учебное пособие	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/24037.html">http://www.iprbookshop.ru/24037.html</a>	по логину и паролю

## **9. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В МФЮА созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Для перемещения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в МФЮА созданы специальные условия для беспрепятственного доступа в учебные помещения и другие помещения, а

также их пребывания в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

При получении образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Также имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Получение доступного и качественного высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечено путем создания в университете комплекса необходимых условий обучения для данной категории обучающихся. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте университета (<http://www.mfua.ru/sveden/objects/#objects>).

Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются и совершенствуются материально-технические условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовую, туалетные, другие помещения, условия их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.).

Для адаптации к восприятию обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушенным слухом справочного, учебного материала, предусмотренного образовательной программой по выбранным направлениям подготовки, обеспечиваются следующие условия:

- для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске);
- внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);
- разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих инвалидов и лиц с ОВЗ проводится за счет:

- использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;
- регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений;
- обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой МФЮА по выбранной специальности, обеспечиваются следующие условия:

- ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий;
- в начале учебного года обучающиеся несколько раз проводятся по зданию МФЮА для запоминания месторасположения кабинетов, помещений, которыми они будут пользоваться;
- педагог, его собеседники, присутствующие представляются обучающимся, каждый раз называется тот, к кому педагог обращается;
- действия, жесты, перемещения педагога коротко и ясно комментируются;
- печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается;
- обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;
- предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ определяется преподавателем в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.



Год начала подготовки студентов - 2020