

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шевелева Светлана Викторовна

Должность: декан ЮФ

Дата подписания: 04.04.2023 14:16:18

Уникальный программный ключ:

d30abf10bb7ea878d015899f1b8bb1c005b3685b7781db43e1a290e275aa14b

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ

Декан юридического факультета

(наименование ф-та полностью)

С.В.Шевелева

(подпись, инициалы, фамилия)

«__» _____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО _____ 40.05.02 Правоохранительная деятельность

шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (специализация) «Оперативно-розыскная деятельность»

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения _____ очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курск – 2019

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по направлению подготовки 40.05.02 Правоохранительная деятельность на основании учебного плана ОПОП ВО 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (специализация) «Оперативно-розыскная деятельность», одобренного Ученым советом университета (протокол № 7 «29»03.2019г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (специализация) «Оперативно-розыскная деятельность» на заседании кафедры физического воспитания протокол № 12 «28» 06.2019 г.

Заведующая кафедрой физического воспитания
д.п.н, профессор

Т.В.Скобликова

Разработчики программы:
ст. преподаватель кафедры

С.В.Красноручий

Согласовано: на заседании кафедры уголовного процесса и криминалистики протокол № ___ от «__» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой
уголовного процесса и криминалистики
к.ю.н., профессор

Т.К.Рябина

Директор
научной библиотеки

В.Г. Макаровская

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (специализация) «Оперативно-розыскная деятельность», одобренного

Ученым советом университета протокол № 7 «25» 02.2020 г., на заседании кафедры физического воспитания протокол № 1 от «31».08. 2020 г.

Заведующий кафедрой _____  Т.В Скобликова

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (специализация) «Оперативно-розыскная деятельность», одобренного Ученым советом университета протокол № «__» _____ 20__ г, на заседании кафедры физического воспитания протокол № от «».20г

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (специализация) «Оперативно-розыскная деятельность», одобренного Ученым советом университета протокол № «__» _____ 20__ г, на заседании кафедры физического воспитания протокол № от «».20г

Заведующий кафедрой _____

1. Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение знаниями по формированию практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение знаний по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций
код компетенции	наименование компетенции		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Владеть (или Иметь опыт деятельности): технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
		УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания	Знать: оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Уметь: Планировать свое ра-

		физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	бочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Владеть (или Иметь опыт деятельности): способностью сочетать физическую и умственную нагрузку и обеспечения работоспособности
		УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Владеть (или Иметь опыт деятельности): знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы – программы специалитета 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (специализация) «Обеспечение безопасности в уголовно-исполнительной системе». Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре.

3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часа.

Таблица 3 - Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	36
в том числе:	
лекции	36
лабораторные занятия	не предусмотрены

Виды учебной работы	Всего, часов
практические занятия	не предусмотрены
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	35,9
Контроль (подготовка к экзамену)	0
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,1
в том числе:	
зачет	0,1
зачет с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>Ценности физической культуры. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Физическая культура личности. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.</p>
	Социально-биологические основы физической культуры	<p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</p> <p>Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность.</p> <p>Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>Развитие физических качеств. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.</p> <p>Методика индивидуального подхода и применение</p>

		<p>средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.</p> <p>Скоростные способности и методика их совершенствования. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей.</p> <p>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности.</p> <p>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости.</p> <p>Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.</p>
	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	<p>Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности.</p> <p>Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни.</p> <p>Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья.</p>
	Оздоровительные системы и спорт	<p>Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек.</p>
	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	<p>Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке. Изучение профиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы.</p>

Таблица 4.1.2 –Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек., час	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Физическая культура в общекультурной и подготовке студентов	6			У-1-12, МУ- 1-10	Тестирование 3 неделя	УК-7
2.	Социально-биологические основы физической культуры	20			У-1-12, МУ- 1-10	Тестирование 13 неделя	УК-7
3.	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	6			У-1-12, МУ- 1-10	Тестирование 16 неделя	УК-7
4.	Оздоровительные системы и спорт	2			У-1-12, МУ- 1-10	Тестирование 17 неделя	УК-7
5.	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	2			У-1-12, МУ- 1-10	Тестирование 18 неделя	УК-7

4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2 – Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1-5 неделя	6
2.	Социально-биологические основы физической культуры	6-8 неделя	16
3.	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	9-11 неделя	6
4.	Оздоровительные системы и спорт	12-14 неделя	3,9
5.	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	15-18 неделя	4
Итого			35,9

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;
- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

кафедрой:

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
- путем разработки:
 - вопросов к зачету.

типографией университета:

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

6 Образовательные технологии

Реализация компетентного подхода предусматривает внеаудиторную работу с целью формирования универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций обучающихся. В рамках дисциплины могут проводиться встречи с экспертами и специалистами Комитета по труду и занятости населения Курской области, знаменитыми спортсменами.

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Код компетенции, содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура; Элективные дисциплины по физиче-	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура; Элективные дисциплины по физиче-

физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.	ской культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции/ этап (указывается название этапа из п.7.1)	Показатели оценивания компетенций (индикаторы достижения компетенций, закрепленные за дисциплиной)	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый уровень («зачтено»)	Продвинутый уровень («зачтено»)	Высокий уровень («зачтено»)
1	2	3	4	5
УК-7/ начальный, основной, завершающий	<p>УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности...</p>	<p>Знать: оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности): знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в</p>	<p>Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности): способностью сочетать физическую и умственную нагрузки и</p>	<p>Знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Владеть(или Иметь опыт деятельности): технологиями для поддержания здорового образа жизни с</p>

Код компетенции/ этап (указывается название этапа из п.7.1)	Показатели оценивания компетенций (индикаторы достижения компетенций, закрепленные за дисциплиной)	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый уровень («зачтено»)	Продвинутый уровень («зачтено»)	Высокий уровень («зачтено»)
1	2	3	4	5
		профессиональной деятельности	обеспечения работоспособности	учетом физиологических особенностей организма

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля успеваемости

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	Лекция, СРС	БТЗ	1-15	Согласно табл.7.2
2.	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	Лекция, СРС	БТЗ	1-41	Согласно табл.7.2
3.	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	УК-7	Лекция, СРС	БТЗ	1-16	Согласно табл.7.2
4.	Оздоровительные системы и спорт	УК-7	Лекция, СРС	БТЗ	1-10	Согласно табл.7.2

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1	2	3	4	5	6	7
5.	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков.	УК-7	Лекция, СРС	БТЗ	1-10	Согласно табл.7.2

Примеры типовых контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости

Вопросы в тестовой форме по разделу (теме) 1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».

Для проверки знаний используются вопросы и задания в различных формах:

Задание в закрытой форме.

Дать определение понятию «физическое воспитание».

Задание в открытой форме (необходимо вписать правильный ответ).

Рабочий день рекомендуется начинать с:

- а) кросса;
- б) поднимания гантелей и упражнений на гибкость;
- в) вводной гимнастики

Задание на установление правильной последовательности.

Укажите последовательность выполнения упражнений в комплексе гигиенической гимнастики:

1. дыхательные упражнения; а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;
2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4;
3. подтягивание в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1;
4. бег с переходом на ходьбу г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4.
5. ходьба с постепенным повышением частоты шагов
6. прыжки
7. поочередное напряжение с расслаблением мышц
8. бег в спокойном темпе.

Задание на установление соответствия,

В зависимости от формы и функции кости подразделяются на (укажите соответствие):

1. Трубоччатые а) Кости черепа, таза, поясов конечностей
 2. Губчатые б) Кости конечностей
 3. Плоские в) Ребра, грудина, позвонки
 4. Смешанные г) Основание черепа
- и т.п.

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости представлены в УММ по дисциплине.

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Зачет проводится в виде компьютерного тестирования.

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) – вопросы и задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, утвержденный в установленном в университете порядке.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы. Все темы дисциплины отражены в КИМ в равных долях (%). БТЗ включает в себя не менее 100 заданий и постоянно пополняется. БТЗ хранится на бумажном носителе в составе УММ и электронном виде в ЭИОС университета.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах:

- 2 закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов),
- 3 открытой (необходимо вписать правильный ответ),
- 4 на установление правильной последовательности,
- 5 на установление соответствия.

Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов. Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Задание в закрытой форме:

Физической упражнение – это

....

1. двигательное действие человека
2. процесс выполнения двигательной деятельности
3. элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития. Для каждого упражнения мышцы определяются как активные или статичные..

Задание в открытой форме:

Сила –это

Задание на установление правильной последовательности.

Установите последовательность:

Физическая культура – часть общечеловеческой _____, направленная на разностороннее _____ и совершенствование организма человека посредством применения широкого круга средств – физических упражнений, естественных сил _____, гигиенических факторов.

- А. укрепление.
- Б. культуры.
- В. природы.

Задание на установление соответствия:

Установите соответствие между термином и определением:

1. Физическое воспитание	А. это часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека посредством применения широкого круга средств – физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов.
2. Физическая культура	Б. это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств
3. Физические упражнения	В. это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей
4. Здоровый образ жизни	Г. это элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития. Для каждого упражнения мышцы определяются как активные или статичные..

Напишите около номера задания соответствующую букву: А,Б,В, Г.

1 -

2 -

3 -

4 -

Компетентностно-ориентированная задача:

Представьте, что Вы работаете тренером Курской футбольной команды «Авангард». Ваш руководитель поручил Вам подготовить доклад по теме: «Особенности мотивации профессиональной деятельности спортсменов». Попробуйте выполнить это задание, напишите конспект доклада. Какие отечественные и зарубежные ученые внесли вклад в изучение этой проблемы? Какие учебники и учебные пособия, монографии Вы будите использовать? Какую дополнительную литературу порекомендуете аудитории? Приведите примеры высокой профессиональной мотивации у выдающихся спортсменов.

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

5. положение П 02.016–2018 Обально-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;

методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
Тестирование по теме 1	2	Выполнил, доля правильных ответов от 50% до 90%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 90%

Тестирование по теме 2	4	Выполнил, доля правильных ответов от 50% до 90%	8	Выполнил, доля правильных ответов более 90%
Тестирование по теме 3	2	Выполнил, доля правильных ответов от 50% до 90%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 90%
Тестирование по теме 4	2	Выполнил, доля правильных ответов от 50% до 90%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 90%
Тестирование по теме 5	2	Выполнил, доля правильных ответов от 50% до 90%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 90%
СРС	12		24	
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
ИТОГО	24		100	

Для промежуточной аттестации обучающихся, проводимой в виде тестирования, используется следующая методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности. В каждом варианте КИМ –16 заданий (15 вопросов и одна задача).

Каждый верный ответ оценивается следующим образом:

1. задание в закрытой форме –2 балла,
2. задание в открытой форме – 2 балла,
3. задание на установление правильной последовательности – 2 балла,
4. задание на установление соответствия – 2 балла,
5. решение компетентностно-ориентированной задачи – 6 баллов.

Максимальное количество баллов за тестирование –36 баллов.

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1. Основная учебная литература

1. Захарова Л. В. Физическая культура [Текст] : учебник / Л.В. Захарова [и др.] ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск: СФУ, 2017.– 612 с.– Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

8.2 Дополнительная учебная литература

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов / [И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.] под редакцией В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 432 с. - Режим доступа: biblioclub.ru
3. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие. – М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - Режим доступа: biblioclub.ru

4. Зацепин, В. И. Система самбо [Текст] : учебно-практическое пособие/ Юго-Западный государственный университет, сост. В. И. Зацепин. – Курск: ЮЗГУ, 2010. - 116 с.
5. Зацепин, В. И. Система самбо [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. В. И. Зацепин. – Курск: ЮЗГУ, 2010. - 116 с.
6. Карпова, Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст] : учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова. – Курск : ЮЗГУ, 2014. - 82 с.
7. Карпова, Г.Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс] : учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова. – Курск : ЮЗГУ, 2014. - 82 с.
8. Курс лекций по физической культуре [Текст] / Курский государственный технический университет: сост. :А. А. Хвастунов [и др.]. – Курск: [б.н.], 2010. – 88 с.
9. Хвастунов, А. А. История рукопашного боя [Текст] : учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А. А. Хвастунов, Р. Н. Скоморохов. – Курск : ЮЗГУ, 2011. - 80 с.
10. Хвастунов, А. А. История рукопашного боя [Электронный ресурс] : учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А.А. Хвастунов, Р. Н. Скоморохов. - Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.
11. Хвастунов, А.А. Рукопашный бой [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А. А. Хвастунов, Н. Е. Бахтояров, А. М. Воропаев, В. И. Зацепин, С. В. Красноруцкий. – Курск : ЮЗГУ, 2015. - 147 с.
12. Хвастунов, А.А. Рукопашный бой [Электронный ресурс] : учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А. А. Хвастунов, Н. Е. Бахтояров, А. М. Воропаев, В. И. Зацепин, С. В. Красноруцкий. – Курск : ЮЗГУ, 2015. - 147 с.

8.3 Перечень методических указаний

1. Борьба с допингом в профессиональном спорте [Электронный ресурс]: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 27 с.
2. Виды допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические указания / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 22 с.
3. Генный допинг [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 43 с.
4. Допинг в Олимпийских играх [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 20 с.
5. Роль всемирного антидопингового кодекса [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 15 с.
6. Рекреативная физическая культура [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т., 2017. - 26 с.
7. Глоссарий терминов образовательной области «Физическая культура» [Электронный ресурс] : [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2016. - 20 с.
8. Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс] : методические рекомендации [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2017. - 36 с.
9. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : методические указания [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2016. - 20 с.
10. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : методические указания [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2017. - 15 с

8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры.

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

www.infosport.ru/press/fkvot - Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка.

www.omsk.edu.ru/schools/sch099/s99/pnn/vis.htm - Из опыта работы «Технология применения соревновательно-игрового метода на уроках физического воспитания для активизации двигательной деятельности учащихся».

www.teoriya.ru - Научный портал «теория.ру». Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». В том числе ссылки на on-line статьи по спортивно ориентированному физическому воспитанию.

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основным видом работы студентов при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» являются лекции. На лекциях излагаются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе лекции студент должен внимательно слушать и конспектировать материал.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования.

Преподаватель на первом занятии объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины: конспектирование учебной литературы и лекции, составление словарей понятий и терминов и т. п.

Изучение литературы составляет значительную часть самостоятельной работы студента. В самом начале работы над книгой важно определить цель и направление этой работы. Прочитанное следует закрепить в памяти. Одним из приемов закрепления освоенного материала является конспектирование, без которого немислима серьезная работа над литературой. Систематическое конспектирование помогает научиться правильно, кратко и четко излагать своими словами прочитанный материал.

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий. От занятия к занятию нужно регулярно прочитывать конспект лекций, знакомиться с соответствующими разделами учебно-методической литературы, читать и конспектировать учебный материал по каждой теме дисциплины. Самостоятельная работа дает студентам возможность равномерно распределить нагрузку, способствует более глубокому и качественному освоению учебного материала. В случае необходимости студенты обращаются за консультацией к преподавателю по вопросам дисциплины «Физическая культура и спорт» с целью освоения и закрепления компетенций.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины - закрепить теоретические знания.

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Libreofficeоперационная система Windows

Антивирус Касперского (или ESETNOD)

Видеолекции и тесты к ним.

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная учебной мебелью: столы, стулья для обучающихся; стол, стул для преподавателя; доска. Плакаты (схемы) по материалам лекций.

13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в тестовой форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата при проведении промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

14 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	измененных	замененных	аннулированных	новых			

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета юридического

(наименование ф-та полностью)

С.В. Шевелева

(подпись, инициалы, фамилия)

«__» _____ 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

(наименование дисциплины)

направление подготовки (специальность)

40.05.02

(шифр согласно ФГОС)

Правоохранительная деятельность

и наименование направления подготовки (специальности)

Оперативно-розыскная деятельность

наименование профиля, специализации или магистерской программы

форма обучения _____ заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курск 2016

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность и на основании учебного плана специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность, одобренного Ученым советом университета протокол № 4 от «29» декабря 2016 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность на заседании кафедры физического воспитания «27» февраля 2017 г., протокол № 7.

И.о.зав. кафедрой _____ Скриплева Е.В.

Разработчики программы
к.п.н., доцент _____ Скриплева Е.В.
(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры уголовного процесса и криминалистики, протокол № 11 от марта 2017г.

Зав. кафедрой _____ Т.К. Рябина

Директор научной библиотеки _____ В.Г. Макаровская

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность, одобренного Ученым советом университета протокол № 5 «30» 01 2017 г. на заседании кафедры физического воспитания
01.02.17 № 5
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность, одобренного Ученым советом университета протокол № « » 20 г. на заседании кафедры физического воспитания

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность, одобренного Ученым советом университета протокол № « » 20 г. на заседании кафедры физического воспитания

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой _____

1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

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

1.2 Задачи изучения дисциплины

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование логического мышления, анализа, систематизации, обобщения и развития мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, критическому осмыслению информации, постановке исследовательских задач и выбору путей их решения.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Обучающиеся должны знать:

- основы физической культуры и спорта физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности, профессиональной направленности физического воспитания;
- об организме человека и его функциональных системах, саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, социально-экологических факторах, показателях состояния основных функциональных систем;
- о здоровье, здоровом образе жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности;
- формы самостоятельных занятий, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;
- о диагностике состояния здоровья и его оценке, врачебном контроле, самоконтроле;
- о профессионально-прикладной физической подготовке, ее формах, условиях и характере труда, прикладных физических, психофизиологических, психических и специальных качествах, прикладных умениях и навыках, прикладных видах спорта, производственной физической культуре, профессиональных заболеваний и их профилактике.

уметь:

- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды, обобщению и критическому осмыслению полученной информации;

- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;
- реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы для сохранения и укрепления здоровья;
- определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении.

владеть:

- навыками логического мышления, анализа, самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для коррекции;
- умениями направленного использования современных педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления;
- умениями составления и реализации индивидуальных комплексных программ сохранения и укрепления здоровья, постановке исследовательских задач по данной тематике и выбору путей их решения.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

- способностью организовать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9);

2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.Б.36 «Физическая культура» является дисциплиной базовой части образовательной программы, изучается на 1 курсе, в 1 семестре.

3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часа.

Таблица 3 - Объём дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	10,1
в том числе:	
лекции	10
лабораторные занятия	0
практические занятия	0
экзамен	не предусмотрен
зачет	0,1
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
расчетно-графическая (контрольная) работа	не предусмотрена
Аудиторная работа (всего):	10
в том числе:	
лекции	10
лабораторные занятия	0

практические занятия	0
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	58
Контроль/зачет	4

4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры.
2.	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом. Силовые способности и методика их совершенствования. Скоростные способности и методика их совершенствования. Выносливость и методика её развития. Гибкость и методика её совершенствования. Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.
3.	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья.
4	Оздоровительные системы и спорт	Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
5	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности

Таблица 4.1.2 – Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек., час.	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	–	–	У-1, 2, 3 МУ- 1,2,3	КО 3 КО 5	ОК-9
2	Социально-биологические основы физической культуры	2	–	–	У-1, 2, 3 МУ-1	КО 8	ОК-9
3	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	2	–	–	У-1, 2, 3, 4, 6, 8 У-5, У-6	КО 11	ОК-9
4	Оздоровительные системы и спорт	2	–	–	У-1, 2, 3 У-6	КО 14	ОК-9
5	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	2	–	–	У-1, 2, 3, 5, 7, 9, 10 МУ- 1,2,3	КО 18	ОК-9

4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2 – Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час.
1	2	3	4
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	в межсессионный период или по календарному плану	12
2	Социально-биологические основы физической культуры	в межсессионный период или по календарному плану	12
3	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	в межсессионный период или по календарному плану	12
4	Оздоровительные системы и спорт	в межсессионный период или по календарному плану	10
5	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	в межсессионный период или по календарному плану	12
Итого			58

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

– библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;

– имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

кафедрой:

– путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

– путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы;

– путем разработки:

вопросов к зачету;

типографией университета:

– помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;

– удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

6 Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС и Приказом Министерства образования и науки РФ от 05 апреля 2017 г. №301 по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность, реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов. В рамках дисциплины предусмотрены встречи с Олимпийскими чемпионами, мастер-классы заслуженных мастеров спорта. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 26,8 % аудиторных занятий, согласно УП.

Таблица 6.1 – Интерактивные образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий

№	Наименование раздела (темы лекции, практического занятия)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Объем, час.
1	2	3	4
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Лекция-диалог.	2
2	Социально-биологические основы физической культуры	Проблемная постановка вопросов лекции. Использование компьютерных презентаций	2
ИТОГО			4

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
(ОК-9) – способностью организовать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Физическая культура		
	Элективные курсы по физической культуре		

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции/этап	Показатели оценивания компетенции	Уровни сформированности компетенции		
		Пороговый (удовлетворительный)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
1	2	3	4	5
ОК-9/ начальный	<p>1. Доля освоенных обучающимся знаний, умений, навыков от общего объема ЗУН, установлено в п. 1.ЗРПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений, навыков</p> <p>3. Умение применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p>Знать: 1. О здоровье, здоровом образе жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности;</p> <p>Уметь: 1. Использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды, обобщению и критическому осмыслению полученной информации;</p> <p>Владеть: 1. Навыками логического мышления, анализа, самооценки работоспособности, усталости, утомления и</p>	<p>Знать: 1. Основы физической культуры и спорта физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности, профессиональной направленности физического воспитания;</p> <p>Уметь: 1. Использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для</p>	<p>Знать: 1. О диагностике состояния здоровья и его оценке, врачебном контроле, самоконтроле; 2. О профессионально-прикладной физической подготовке, ее формах, условиях и характере труда, прикладных физических, психофизиологических, психических и специальных качествах, прикладных умениях и навыках, прикладных видах спорта, производственной физической культуре, профессиональных заболеваниях и их профилактике</p>

		применения средств физической культуры для коррекции;	разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности; <i>Владеть:</i> 1. Умениями направленного использования современных средств восстановления	<i>Уметь:</i> 1. Определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении. <i>Владеть:</i> 1. способностью организовать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни
--	--	-------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Таблица 7.3 – Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п\п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1	2	3	4	5	6	7
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-9	Лекции, самостоятельная работа	Контрольный опрос	В. 1-18	Согласно таб. 7.2
2	Социально-биологические основы физической культуры	ОК-9	Лекции, самостоятельная работа	Контрольный опрос	В. 1-18	Согласно таб. 7.2
3	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	ОК-9	Лекции, самостоятельная работа	Контрольный опрос	В. 1-10	Согласно таб. 7.2
4	Оздоровительные системы и спорт	ОК-9	Лекции, самостоятельная работа	Контрольный опрос	В. 1-15	Согласно таб. 7.2
5	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	ОК-9	Лекции, самостоятельная работа	Контрольный опрос	В. 1-5	Согласно таб. 7.2

Примеры типовых контрольных заданий для текущего контроля

Тест по разделу (теме 1). Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Физическими упражнениями называются...

- 1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- 2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- 3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- 4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

2. Под физическим развитием понимается...

- 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- 2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- 3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- 4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

3. Что относится к средствам физического воспитания?

- 1) Физические упражнения;
- 2) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
- 3) Гигиенические факторы;
- 4) Все перечисленные факторы.

4. Физическая подготовка представляет собой ...

- 1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- 2) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- 3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- 4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

Контрольный опрос по разделу (теме) дисциплины №1.

«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1. Как называется вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучения движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

2. От чего зависит результат физической подготовки.

3. Как называется специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека.

4. Какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности.

5. Какие показатели характеризуют физическое развитие человека, перечислите их.

6. Как называется исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется

7. Назовите главную цель воспитания личности в современных условиях.
8. Назовите принципы, используемые в системе физического воспитания в качестве руководящих положений.
9. Назовите общеметодические принципы.
10. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся.
11. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма.
12. Какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма.
13. Продолжите определение – физические упражнения это.
14. От чего зависит эффективность физических упражнений.
15. Назовите специфические методы физического воспитания.
16. Какой из методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.
17. В чем заключается сущность методов строго регламентированного упражнения.
18. Как по качественному критерию могут быть представлены ценности в сфере физической культуры.

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Типовые задания для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Зачет проводится в форме тестирования (бланкового и/или компьютерного).

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) – задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, утвержденный в установленном в университете порядке. Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы. Все темы дисциплины отражены в КИМ в равных долях (%). БТЗ включает в себя не менее 100 заданий и постоянно пополняется. Для проверки знаний используются вопросы и задания в различных формах:

- закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов),
- открытой (необходимо вписать правильный ответ),
- на установление правильной последовательности,
- на установление соответствия.

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

– Положение П 02.016-2015 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ»;

– методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы;

Для *текущего контроля* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
1	2	3	4	5
Лекция №1 Тема: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	2	Дан не полный ответ по теме	4	Дан полный ответ по теме
Лекция №2 Тема: «Социально-биологические основы физической культуры»	2	Дан не полный ответ по теме	4	Дан полный ответ по теме
Лекция №3 Тема: «Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности»	2	Дан не полный ответ по теме	4	Дан полный ответ по теме
Лекция №4 Тема: «Оздоровительные системы и спорт»	2	Дан не полный ответ по теме	4	Дан полный ответ по теме
Лекция №5 Тема: «Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков»	2	Дан не полный ответ по теме	4	Дан полный ответ по теме
СРС	8		16	
Итого	18		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	18		100	

Для *промежуточной аттестации*, проводимой в форме тестирования, используется следующая методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

Каждый верный ответ оценивается следующим образом:

- задание в закрытой форме – 2 балла;
- задание в открытой форме – 2 балла;
- задание на установление правильной последовательности – 2 балла;
- задание на установление соответствия – 2 балла;

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов / И. С. Барчуков [и др.] под редакцией В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

2. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013.-160 с. Режим доступа: <http://b:biblioclub.ru/>

8.2 Дополнительная учебная литература

1. Зацепин В. И. Система самбо [Текст]: учебно-практическое пособие/ Юго-Западный государственный университет; В. И. Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.-116 с.
2. Зацепин В. И. Система самбо [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В. И. Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.- 116 с.
3. Карпова Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; Г. Г.Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.
4. Карпова Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; Г. Г.Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.
5. Хвастунов А. А. История рукопашного боя [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; А. А. Хвастунов, Р. Н.Скоморохов.- Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.
6. Хвастунов А. А. История рукопашного боя [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; А. А. Хвастунов, Р. Н. Скоморохов.- Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.
7. Рукопашный бой [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; [А. А. Хвастунов [и др.]. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.
8. Рукопашный бой [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; [А. А. Хвастунов [и др.]. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.

8.3 Перечень методических указаний

1. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: О. М. Цуканова, Г. Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с.
2. Лыжный спорт. Основы техники и методика обучения методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей /Юго-Западный государственный университет; ЮЗГУ; сост.: Ю. Г. Данилов, Ю. В. Ручкин. – Курск: ЮЗГУ, 2011 – 28 с.
3. Оказание помощи пострадавшим на воде [Электронный ресурс]: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго- Западный государственный университет; сост.: Н. Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Калюбаев. – Электрон.текстовые дан. (811 КБ). – Курск.: ЮЗГУ, 2015.- 25с.
4. Генный допинг [Электронный ресурс]: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: ЮЗГУ, 2015.- 43 с.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:
Теория и практика физической культуры

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://www.minsport.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт).
2. <http://biblioclub.ru/> – Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. <http://www.consultfyт.ru> – Официальный сайт компании «Консультант Плюс».

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами аудиторной работы студента при изучении дисциплины «Физическая культура» являются лекции. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительных причин.

Дисциплина является обязательной для всех направлений подготовки, а также средством укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной психофизической подготовки конкурентоспособных специалистов.

В обеспечении физической культуры студентов лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности студентов по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь студентам в освоении сложного материала.

Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Самостоятельная работа. В высшей школе студент должен, прежде всего, сформировать потребность в знаниях и научиться учиться, приобрести навыки самостоятельной работы, необходимые для непрерывного самосовершенствования, развития профессиональных и интеллектуальных способностей.

Если с первых дней студент не приучит себя к ежедневной самостоятельной учебе, то пропущенное время будет потеряно безвозвратно. Опыт показывает, что это приводит не только к снижению качества работы студента, но нередко является причиной серьезных срывов в учебе, ведущих подчас к отчислению из вуза.

Многочисленные исследования бюджета времени студентов показывают, что для овладения всеми дисциплинами, изучаемыми в течение семестра, студенту необходимо самостоятельно заниматься 4-5 часов ежедневно, кроме выходных дней. Особенно важно выработать свой собственный, с учетом индивидуальных особенностей, стиль в работе, установить равномерный ритм на весь семестр. Под ритмом понимается ежедневная работа приблизительно в одни и те же часы, при целесообразности чередования ее с перерывами для отдыха.

Вначале для того, чтобы организовать ритмичную работу, требуется сознательное напряжение воли, самопринуждение. Однако со временем принуждение постепенно будет ослабевать, возникнет привычка и установленный режим превратится в потребность. Правильно организованный, разумный режим работы обеспечит высокую эффективность без существенных перегрузок.

Зачет – аттестационное испытание, которое служит формой проверки успешного выполнения студентом лекционных занятий. Зачет может устанавливаться как по дисциплине в целом, так и по отдельным ее частям; форма итоговой проверки и оценки полноты и прочности

знаний студентов, а также сформированности умений и навыков; проводится в виде собеседования по важнейшим вопросам каждого раздела изученного курса или по курсу в целом в индивидуальном порядке. Может проводиться с применением тестирования.

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Libreoffice операционная система Windows
Антивирус Касперского (или *ESETNOD*)

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Экран, проектор, ноутбук.

13 Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание* для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изме- нённых	заме- нённых	аннули- рованных	новых			
1	-	4,7	-	2	2	31.08.17г	Протокол заседания кафедры ФВ № 1 от 31.08.2017г. 