

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Институт права и национальной безопасности  
Кафедра специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института



В. А. Шуняева  
«21» января 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.Б.37 Физическая культура и спорт

Направление подготовки/специальность: 40.05.01 - Правовое обеспечение национальной безопасности

Профиль/направленность/специализация: Уголовно-правовая

Уровень высшего образования: специалитет

Квалификация: Юрист

год набора: 2018

**Автор программы:**

Кандидат педагогических наук, Парамонов Андрей Валерьевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.05.0 обеспечение национальной безопасности (уровень специалитета) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» декабря 2016 г. № 1614).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности «20» января 2021 г. Протокол № 7

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института права и национальной безопасности «21» января 2021 г. № 5.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре Специалиста.....	ОП 5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые средства.....	оценочные 9
5. Методические указания для обучающихся по освоению (модуля).....	дисциплины 14
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	16
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	17

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОК-9 Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

ПК-14 Способность осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, использовать решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства, применяемые в деятельности правоохранительного органа, по линии которого осуществляется подготовка специалистов

### 1.2 Виды и задачи профессиональной деятельности по дисциплине:

- правоохранительная

### 1.3 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Знания и умения, необходимые для формирования трудового действия / компетенции
	ОК-9 Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Знает и понимает:
		Умеет (способен продемонстрировать):
		Владеет:
	ПК-14 Способность осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, использовать для решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства, применяемые в деятельности правоохранительного органа, по линии которого осуществляется подготовка специалистов	Знает и понимает:
		Умеет (способен продемонстрировать):
		Владеет:

### 1.4 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОК-9 Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения			
		Очная (семестр)		Заочная (семестр)	
		1	9	1	9
1	Безопасность жизнедеятельности	+		+	

2	Безопасность информационных технологий в правоохранительной сфере		+		+
---	---	--	---	--	---

ПК-14 Способность осуществлять действия по силовому пресечению правонарушителей, использовать для решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства, применяемые в деятельности правоохранительного органа, линии которого осуществляется подготовка специалистов

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения									
		Очная (семестр)					Заочная (семестр)				
		2	5	7	8	10	2	5	7	8	10
1	Огневая подготовка				+					+	
2	Правовые основы и практика применения и использования специальных средств					+					+
3	Правовые основы и практическое применение боевых приемов борьбы в силовых органах	+					+				
4	Правовые основы и тактика самозащиты личности		+					+			
5	Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности				+					+	
6	Практика применения гражданского и служебного оружия		+					+			
7	Система самообороны без оружия	+					+				
8	Специальная подготовка			+	+				+	+	

## 2. Место дисциплины в структуре ОП специалитета:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана О. направлению подготовки 40.05.01 - Правовое обеспечение национальной безопасности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

## 3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Заочная: 1 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
Контактная работа	72	4
Практические (Практ. раб.)	72	4
Самостоятельная работа (СР)	-	60
Зачет	-	8

### 3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.				Формы текущего контроля
		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	
1 семестр						
1	Лёгкая атлетика	3	1	-	5	Выполнение физических упражнений ; Тестирование
2	Лыжная подготовка	3	-	-	10	Выполнение физических упражнений ; Тестирование
3	Прикладная гимнастика	3	1	-	5	Выполнение физических упражнений
4	Спортивные игры	3	-	-	10	Знание правил вида спорта и умение выполнять простейшие действия
2 семестр						
5	Лыжная подготовка	3	1	-	5	
6	Прикладная гимнастика	3	-	-	10	
7	Спортивные игры. Волейбол	3	1	-	5	
8	Лёгкая атлетика	3	-	-	10	
3 семестр						
9	Лёгкая атлетика	3	-	-	-	
10	Прикладная гимнастика	3	-	-	-	
11	Спортивные игры. Футбол	3	-	-	-	
12	Лыжная подготовка	3	-	-	-	
4 семестр						
13	Лёгкая атлетика	3	-	-	-	
14	Прикладная гимнастика	3	-	-	-	
15	Спортивные игры. Волейбол	3	-	-	-	

16	Лыжная подготовка	3	-	-	-	
5 семестр						
17	Лёгкая атлетика	3	-	-	-	
18	Прикладная гимнастика	3	-	-	-	
19	Спортивные игры. Баскетбол	3	-	-	-	
20	Лыжная подготовка	3	-	-	-	
6 семестр						
21	Лёгкая атлетика	3	-	-	-	
22	Прикладная гимнастика	3	-	-	-	
23	Спортивные игры. Регби	3	-	-	-	
24	Лыжная подготовка	3	-	-	-	

### Тема 1. Лёгкая атлетика (ОК-9)

#### Практическое занятие.

##### 1. Легкая атлетика.

**Основы техники бега. Бег как естественный способ передвижения человека. Цикличность движений, анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Цикличность движений. Периоды и фазы движений ноги в течение цикла (двойного шага). Отталкивание как основная фаза. Путь движения общего центра тяжести. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Обучение технике легкоатлетических упражнений; бега на короткие, средние и длинные дистанции, технике эстафетного и барьерного бега.**

**Особенности техники спортивного бега при преодолении естественных и искусственных препятствий, преодоления дистанции на скорость и на выносливость. Дыхание при беге. Особенности техники спортивной ходьбы. Сходство и различия между спортивной ходьбой и бегом.**

**Основы техники прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении.**

Методические рекомендации.

- Обязательными видами физических упражнений, осваиваемых студентами по физической являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 2000 м – мужчины).
- Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии, подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит на нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.
- Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются на дорожку стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.
- Ошибки. Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.
- Бег на дистанции 2000 -3000 метров может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по пересеченной местности.

Основа положительного результата систематичность занятий. Занятия по легкой атлетике рекомендуют проводить не реже 2 раз в неделю.

## **Тема 2. Лыжная подготовка (ОК-9)**

### **Практическое занятие.**

Основы техники передвижения на лыжах.

Причины возникновения и меры предупреждения травматизма на занятиях лыжным спортом.

Основы техники передвижения на лыжах свободным стилем.

Изучение техники передвижения на лыжах: классические лыжные ходы, подъемы, спуски, тормозные повороты на месте и в движении, преодоления неровностей.

Бег на лыжах(кросс): мужчины -10 км, женщины -5 км.

## **Тема 3. Прикладная гимнастика (ОК-9)**

### **Практическое занятие.**

Упражнения на перекладине: подтягивание, подъем силой, подъем переворотом (для мужчин).

Подтягивание на перекладине высотой 90 – 110 см. (для женщин).

Поднимание ног к перекладине. Комплексно – силовые упражнения (для мужчин и женщин).

**Акробатические упражнения. Кувырки: вперед, назад, вперед через плечо, назад через плечо.**

**Лазание по канату (шесту). Способы лазания по вертикальному и горизонтальному канату (шесту)**

**Переноска партнера. Переноска партнера: сидящего верхом на спине, на плечах, с поддержкой двумя руками, с поддержкой одной рукой, лежащего на одном плече. Переноска партнера вдвоем: сидящего на руках, сидящего на руках с опорой спиной, с поддержкой под руки и колени.**

## **Тема 4. Спортивные игры (ОК-9)**

### **Практическое занятие.**

1.Понятие о спортивной игре. Классификация и значение спортивной игры. Требования к организации методики проведения спортивных игр.

2.Особенности и методика проведения спортивных игр в спортивной тренировке (волейбол, баскетбол, футбол).

3.Меры безопасности, правила игры, основные технические элементы при игре в футбол.

4.Меры безопасности, правила игры, основные технические элементы при игре в волейбол.

5.Меры безопасности, правила игры, основные технические элементы при игре в баскетбол.

## **Тема 5. Лыжная подготовка (ОК-9)**

## **Тема 6. Прикладная гимнастика (ОК-9)**

## **Тема 7. Спортивные игры. Волейбол (ОК-9)**

## **Тема 8. Лёгкая атлетика (ОК-9)**

## **Тема 9. Лёгкая атлетика (ОК-9)**

## **Тема 10. Прикладная гимнастика (ОК-9)**

## **Тема 11. Спортивные игры. Футбол (ОК-9)**



**Тема 12. Лыжная подготовка (ОК-9)**

**Тема 13. Лёгкая атлетика (ОК-9)**

**Тема 14. Прикладная гимнастика (ОК-9)**

**Тема 15. Спортивные игры. Волейбол (ОК-9)**

**Тема 16. Лыжная подготовка (ОК-9)**

**Тема 17. Лёгкая атлетика (ОК-9)**

**Тема 18. Прикладная гимнастика (ОК-9)**

**Тема 19. Спортивные игры. Баскетбол (ОК-9)**

**Тема 20. Лыжная подготовка (ОК-9)**

**Тема 21. Лёгкая атлетика (ОК-9)**

**Тема 22. Прикладная гимнастика (ОК-9)**

**Тема 23. Спортивные игры. Регби (ОК-9)**

**Тема 24. Лыжная подготовка (ОК-9)**

#### **4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства**

##### **4.1. Распределение баллов:**

1 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 160 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

##### **Распределение баллов по заданиям:**

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Лёгкая атлетика	Выполнение физических упражнений	30	14-20 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в верхние временные рамки. 7-13 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в средние временные рамки. 1-6 балла – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в максимально отведённые временные рамки. Если студент не укладывается по времени, сходит с дистанции или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.

		<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	10 баллов начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по верхнему пределу) 5-9 баллов – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по среднему пределу) 1-4 балла – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по нижнему пределу) 0 баллов если одно из упражнений не выполнено.
2.	Лыжная подготовка	Выполнение физических упражнений	40	14-20 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в верхние временные рамки. 7-13 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в средние временные рамки. 1-6 балла – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в максимально отведённые временные рамки. Если студент не укладывается по времени, сходит с дистанции или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
		<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	10 баллов начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по верхнему пределу) 5-7 баллов – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по среднему пределу) 1-4 балла – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по нижнему пределу) Если студент не укладывается по времени, сходит с дистанции или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
3.	Прикладная гимнастика	Выполнение физических упражнений	40	14-20 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям. 7-13 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям, допуская небольшие погрешности. 1-6 балла – студент выполняет задание согласно требованиям, но допускает ошибки. Если студент не может или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
4.	Спортивные игры	Знание правил вида спорта и умение выполнять простейшие действия	50	14-20 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям. 7-13 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям, допуская небольшие погрешности. 1-6 балла – студент выполняет задание согласно требованиям, но допускает ошибки. Если студент не может или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
6.	Премияльные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых кафедрой СП и ОНБ – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых Университетом и ИП и НБ – 10 баллов
7.	Итого за семестр		190	

## 2 семестр

- посещаемость – 10 баллов

- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Лыжная подготовка			
2.	Прикладная гимнастика			
3.	Спортивные игры. Волейбол			
4.	Лёгкая атлетика			
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
6.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых кафедрой СП и ОНБ – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых Университетом и ИП и НБ – 10 баллов
7.	Итого за семестр		10	

3 семестр

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Лёгкая атлетика			
2.	Прикладная гимнастика			
3.	Спортивные игры. Футбол			
4.	Лыжная подготовка			
5.	Итого за семестр			

4 семестр

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки

1.	Лёгкая атлетика			
2.	Прикладная гимнастика			
3.	Спортивные игры. Волейбол			
4.	Лыжная подготовка			
5.	Итого за семестр			

## 5 семестр

## Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Лёгкая атлетика			
2.	Прикладная гимнастика			
3.	Спортивные игры. Баскетбол			
4.	Лыжная подготовка			
5.	Итого за семестр			

## 6 семестр

## Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Лёгкая атлетика			
2.	Прикладная гимнастика			
3.	Спортивные игры. Регби			
4.	Лыжная подготовка			
5.	Итого за семестр			

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

## 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

### Выполнение физических упражнений

#### Тема 1. Лёгкая атлетика

1 Основные положения выполнения упражнений:

- 2 - движение по дистанции без остановки и перехода на шаг;
- 3 - уложиться в определённые временные рамки;

#### Тема 2. Лыжная подготовка

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения ходов на лыжах;
- уложиться в определённые временные рамки при движении по дистанции

#### Тема 3. Прикладная гимнастика

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения упражнений на перекладине;
- умение управлять собственным телом (группировка, кувырки, перекаты, переворот боком (колесо), р

### Знание правил вида спорта и умение выполнять простейшие действия

#### Тема 4. Спортивные игры

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения передач, ударов по мячу в ворота, простейшие комбинации

### Тестирование

#### Тема 1. Лёгкая атлетика

Выполнение контрольных нормативов ГТО (3км.- Юноши, 2км.- Девушки; 100м- юноши и девушки), км,

#### Тема 2. Лыжная подготовка

Выполнение контрольных нормативов ГТО бег на лыжах 5км - девушки и 10 км - юноши. Если отсут снежный покров, то сдаётся бег по пересечённой местности 3км.- Юноши, 2км.- Девушки

## 4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

### Типовые вопросы зачета (ОК-9, ПК-14)

1. Понятие о спортивной игре. Классификация и значение спортивной игры. Требования к организации методике проведения спортивных игр.
2. Особенности и методика проведения спортивных игр в спортивной тренировке (волейбол, бас футбол).
3. Меры безопасности, правила игры, основные технические элементы при игре в футбол.
4. Меры безопасности, правила игры, основные технические элементы при игре в волейбол.
5. Меры безопасности, правила игры, основные технические элементы при игре в баскетбол.

### Типовые задания для зачета (ОК-9, ПК-14)

**1 курс, 1 семестр**

**Юноши.**

Бег (кросс) 3 км юноши: 12,10 – отлично, 12,45 – хорошо, 13,20 – удовлетворительно.

Челночный бег 10х10 м: 26.0 – отлично; 27.0 – хорошо; 28.0 – удовлетворительно.

Подтягивание на перекладине: 12 раз – отлично, 10 – хорошо, 8 – удовлетворительно.

Подъем переворотом: 6 раз – отлично, 5 раз – хорошо, 3 раза – удовлетворительно.

Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу – 30 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 30 раз, упор присед – упор лёжа – 30 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 30 раз.

#### **Девушки.**

Бег (кросс) 2 км девушки: 11.00 – отлично, 11.45 – хорошо, 12.15 – удовлетворительно.

Челночный бег 10х10 м: 31.0 – отлично; 32.0 – хорошо; 33.0 – удовлетворительно.

Силовое комплексное упражнение: 34 повторения – отлично, 30 повторений – хорошо, 28 – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 12 раз – отлично, 10 раз – хорошо, 8 раз – удовлетворительно.

### **1 курс, 2 семестр**

#### **Юноши.**

Бег (кросс) 3 км юноши: 12,10 – отлично, 12,45 – хорошо, 13,20 – удовлетворительно.

Челночный бег 10х10 м: 26.0 – отлично; 27.0 – хорошо; 28.0 – удовлетворительно.

Подтягивание на перекладине: 12 раз – отлично, 10 – хорошо, 8 – удовлетворительно.

Подъем переворотом: 6 раз – отлично, 5 раз – хорошо, 3 раза – удовлетворительно.

Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу – 30 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 30 раз, упор присед – упор лёжа – 30 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 30 раз.

#### **Девушки.**

Бег (кросс) 2 км девушки: 11.00 – отлично, 11.45 – хорошо, 12.15 – удовлетворительно.

Челночный бег 10х10 м: 31.0 – отлично; 32.0 – хорошо; 33.0 – удовлетворительно.

Силовое комплексное упражнение: 34 повторения – отлично, 30 повторений – хорошо, 28 – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 12 раз – отлично, 10 раз – хорошо, 8 раз – удовлетворительно.

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ОК-9	
	ПК-14	
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ОК-9	
	ПК-14	

### **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

#### 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

## 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

## 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы. Она необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с ответами на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выходящим за рамки лекции. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме лекции информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответ на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по теме. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

## 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на следующие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной поддержки, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности, эффективность для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

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

### **6.1 Основная литература:**

1. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура : Учебник для вузов. - Москва: Юрайт электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/450258>
2. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К. Физическая культура и практикум для прикладного бакалавриата. - Москва: Юрайт, 2019. - 424 с.
3. Германов Г. Н., Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г. Физическая культура в школе. Легкая атлетика. Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. - 461 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/454861>
4. Стриханов М. Н., Савинков В. И. Физическая культура и спорт в вузах : Учебное пособие. - 2-е изд. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/454861>

### **6.2 Дополнительная литература:**

1. Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. Физическая подготовка: сдача нормативов ком. Учебное пособие для вузов. - 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 146 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/456722>
2. Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С. Адаптивная и лечебная физическая культура : Учебное пособие для вузов. - пер. и доп; 3-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 401 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/455431>
3. Литвинов С. А. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование : Учебное пособие Для СПО. - 2-е изд.. - Москва: Юрайт электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/456780>
4. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры. Учебное пособие для вузов. - пер. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 224 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/453843>
5. Эммерт М. С., Факина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. Общая физическая подготовка самостоятельных занятий студентов : Учебное пособие для вузов. - 2-е изд.. - Москва: Юрайт, электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/457039>

### **6.3 Иные источники:**

1. Библиотека научной и учебной литературы - <http://sbiblio.com>
2. Научно-практический журнал «Актуальные проблемы российского права» - <https://aprp.msai.ru/>  
<https://aprp.msai.ru/jour/index>



3. Сайт «Российская газета»- <http://www.rg.ru> - <http://www.rg.ru>
4. Словари и энциклопедии онлайн - <http://dic.academic.ru/>
5. Федеральный научно-практический журнал «Юрист» - <http://lawinfo.ru/catalog/magazines/jurist/>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповые и индивидуальные консультации, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное программное обеспечение:

Операционная система "Альт Образование"

Microsoft Windows 10

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>
2. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-fundamentalnaya-biblioteka-tgu/>
3. Справочная правовая система "Консультант плюс". – URL: <http://www.consultant.ru>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>

### **Электронная информационно-образовательная среда**

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.