

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им М.А.ШАВХАЛОВА»
ФАКУЛЬТЕТ МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**

УТВЕРЖДАЮ
и.о. проректора по уч. работе
Хасуева П.Р.
«28» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.15 «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки

41.03.05 Международные отношения

Направленность (профиль) - бакалавриат

Присваиваемая квалификация выпускника (степень)

Бакалавр

Форма обучения (очная)

СУНЖА 2024г.

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки бакалавра 41.03.05 «Международные отношения» направленности (профилю) «Мировая политика и международные отношения», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 июня 2017 г. N 555, с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2020г. 8 февраля 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) принята на ученом совете юридического факультета «25» июня 2024г.

Декан юридического факультета:

Баркинхоев М.М.

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины(модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
 - 6.1. Перечень видов оценочных средств
 - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
 - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
 - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
 - 7.1. Рекомендуемая литература
 - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
 - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
Целью преподавания дисциплины является формирование физической культуры и спорта личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.	
Результаты обучения по дисциплине направлены на достижения индикаторов соответствующих компетенции:	
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни.	
УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	
Задачи:	
– понимание места и роли практических умений и навыков в разных областях физической культуры и спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физическое, психическое и социальное благополучие личности и общества через развитие и совершенствование психофизических способностей индивида, его физических качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;	
– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое воспитание, в том числе через совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;	
– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;	
– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Цикл (раздел) ОПОП:	Б1О.15
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Дисциплина «Физическая культура и спорт» ориентирована на повышение гуманистической составляющей при подготовке бакалавров и опирается на знания, полученных при изучении естественнонаучных и общепрофессиональных дисциплин, как математика, физика, химия, история, биология в средней школе и не требует предварительных знаний по другим дисциплинам, изучаемым в ВУЗе.	
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
принципы здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Уметь:	
использовать знаниям здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
Владеть:	
методиками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) "Международные отношения" направленности (профилю) Мировая политика и международные отношения ЧОУ ВО "ГУ им.М.А.Шавхалова"		стр. 4
3.2	Уметь:	
3.1	Знать:	
3.1.1	научно-практические основы физической культуры и спорта;	
3.1.2	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	

3.2.1	использовать методы и средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
3.3	Владеть:			
3.3.1	навыками использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования			
4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ			
Часов по учебному плану : 72 в том числе : аудиторные занятия : 64 самостоятельная работа : 8	Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2,3,4			
5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	Раздел 1. Легкая атлетика			
1.1	Обучение технике бега на короткие дистанции /Пр/		6	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1
1.2	Обучение технике бега на короткие дистанции /Пр/		8	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1
1.3	Обучение технике прыжков в длину /Пр/		4	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1
1.4	Обучение технике прыжков в длину /Пр/		4	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1
1.5	/Ср/		4	
	Раздел 2. Спортивные игры			
2.1	Обучение технике игры в волейбол /Пр/		6	Л1.1Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1
2.2	Обучение технике игры в волейбол /Пр/		6	Л1.1Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1
2.3	Обучение технике игры в баскетбол /Пр/		6	Л1.1Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1
2.4	Формирование умений и навыков игры в настольный теннис /Пр/		6	Л1.1Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1
2.5	Формирование умений и навыков игры в настольный теннис /Пр/		6	Л1.1Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1

2.6	Обучение технике игры в баскетбол /Пр/		6	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1
	Раздел 3. Гимнастика			
3.1	Строевые упражнения /Пр/		2	Л1.1Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1
3.2	Общеразвивающие упражнения /Пр/		4	Л1.1Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1
Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) "Международные отношения" направленности (профилю) Мировая политика и международные отношения ЧОУ ВО "ГУ им.М.А.Шавхалова"				стр. 6
3.3	СР		4	Л2.1Л2.3Л3.1 Э1

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	
6.1. Перечень видов оценочных средств	
Вовлечённость в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности. Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта Показ двигательных умений и навыков Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом	
6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации	

В рамках текущего контроля в течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитываются вовлеченность в ФО и/или СМ среду и/или письменная работа для студентов, освобождённых от практических занятий и/или показ двигательных умений и навыков.

1. Вовлеченность в физкультурно – оздоровительную и/или спортивно-массовую среду (описание в пункте 5.4)

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов и/или

2.Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом

1. Средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Современная концепция и организация оптимальной двигательной активности человека.
3. Оценка физической подготовленности (оценка гибкости, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости).
4. Формы социального взаимодействия на занятиях прикладной физической культуры. Воздействия природно-климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека. Воздействия природно-климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека.
5. Воздействия биологических и социальных факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
6. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание.
7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
8. Тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.
9. Скоростные способности и методика их развития.
10. Основные виды выносливости и методика их развития.
11. Гибкость и методика ее развития.
12. Контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.
13. Самоконтроль и контроль за интенсивностью физических нагрузок.
14. Физическая культура при заболевании опорно-двигательного аппарата.
15. Виды нарушений осанки. Сколиоз. Профилактика.
16. Типы телосложения. Оценка физического развития.
17. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.
18. Возрастные особенности занятий физической культурой. Особенности занятий для женщин.
19. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
20. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества.
21. Характеристика нетрадиционных систем физических упражнений.
22. Влияние физической культуры на психоэмоциональное и функциональное состояние студентов в экзаменационный период.
23. Современные системы физических упражнений (оздоровительные двигательные системы Н. Амосова, А. Купера, А.Микулина; бодифлекс, стретчинг и т. д).
24. Виды нарушений зрения. Профилактика нарушения зрения с использованием средств физической культуры.
25. История возникновения и развития игровых видов спорта (по выбору).
26. Лечебная физическая культура (ЛФК). Цель и задачи ЛФК. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК.
27. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
- 28.Методы и средства познания, обучения для развития профессиональной компетенции и сохранения здоровья в рамках организации режима рабочего и свободного времени, обеспечивающего здоровый образ жизни.

3. Показ двигательных умений и навыков:

Лёгкая атлетика:

Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.

<p>Показать технику выполнения прыжка в длину с места.</p> <p>Показать технику выполнения прыжка в длину с разбега.</p> <p>Показать технику бега на короткие дистанции.</p> <p>Показать технику бега в эстафете.</p> <p>Показать технику передачи эстафетной палочки.</p> <ul style="list-style-type: none"> – приземления в прыжке в длину с разбега; – прыжка в длину способом «согнув ноги»; – прыжка в длину способом «прогнувшись»; – прыжка в длину способом «ножницы». <p>Спортивные игры:</p> <p>Волейбол</p> <p>Показать технику выполнения: перемещений, нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней прямой подачи, верхней боковой подачи, планирующей подачи, силовой подачи, передачи двумя руками сверху, передачи двумя руками снизу, передачи одной рукой сверху, нападающего удара по ходу, нападающего удара с переводом, одиночного блокирования, двойного блокирования, группового блокирования.</p> <p>Продемонстрировать тактические действия при: подаче, блокировании (одиночные), групповом блокировании, защите (индивидуальные), защите (групповые), защите (командные).</p> <p>Гимнастика</p> <p>Показать выполнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> – строевых упражнений на месте; – строевых упражнений в движении; – комплекса утренней гигиенической гимнастики; – гимнастических упражнений с применением шведской стенки. <p>Показать технику:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подтягивания на перекладине хватом сверху; – подъема к перекладине из положения в висе; – отжимания в упоре лежа от гимнастической скамейки; – отжимания в упоре сзади от гимнастической скамейки; <p>Показать технику выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – статических упражнений; – упражнений с использованием скакалки; – упражнений с использованием обруча.
<p>6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации</p>

Оценочные средства для промежуточной аттестации представлены анализом вовлеченности в физкультурно – оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду, контрольными нормативами уровня физической подготовленности, и/или тестовым опросом уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта в 2-х вариантах (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов), контрольным показом двигательных умений и навыков и темами письменных работ.

А. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы (женщины)

Тесты	Баллы				
8	6	4	3	2	
1 Бег 1000 м (мин, сек)			≤5,00 5,01–5,20	5,21–5,40 5,41–6,0	6,01–6,20
2 Бег 60 м (сек)		до 9,4 9,5–9,6	9,7–9,9	10,0–10,3	
3 Прыжки в длину с места (см)			190	189–180 179–168	167–160
4 Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)				60 59–50 49–40	39–30 29–20
5 Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)				25 24–20 19–15	14–10 5–1

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы (мужчины)

Тесты	Баллы				
8	6	4	3	2	
Бег 1000 м (мин, сек)					≤3,40 3,41–4,00
4,01–4,20 4,21–4,40 4,41– 5,00					
Бег 60 м (сек)					до 7,9 8,0-8,2
8,3–8,4					

- А) Статическая работа мышц
 Б) Динамическая работа мышц
 В) Физическая работа мышц
 Г) Сокращение мышц
12. Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека – это:
 А) Физические качества
 Б) Силовые способности
 В) Выносливость
 Г) Возможности организма
13. Способность противостоять утомлению – это:
 А) Сила
 Б) Терпение
 В) Выносливость
 Г) Упорство
14. Процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие человека – это:
 А) Специальная физическая подготовка
 Б) Профессионально-прикладная физическая подготовка
 В) Начальная физическая подготовка
 Г) Общая физическая подготовка
15. Физическая сила – это:
 А) Степень выносливости
 Б) Поднятие тяжести
 В) Физическое качество
 Г) Тяжелая атлетика
16. Основное средство физической культуры и спорта – это:
 А) Тренажёры
 Б) Спортивный инвентарь
 В) Физические упражнения
 Г) Методические принципы
17. Система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой — это:
 А) Ритмическая гимнастика.
 Б) Ходьба.
 В) Плавание.
 Г) Атлетическая гимнастика.
18. При различном состоянии здоровья людей можно выделить четыре двигательных режима: А) Психологический, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.
 Б) Поддержания спортивного долголетия, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.
 В) Щадящий, психологический, оздоровительный, тренировочный.
 Г) Развивающий, щадящий, тренировочный, реабилитационный.
19. Естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов — это: А) Бег.
 Б) Прыжки.
 В) Ходьба.
 Г) Плавание.
20. Какая температура воздуха должна поддерживаться в помещении, где занимаются спортом: А) +22°C
 Б) +15-18°C
 В) +13-14°C
 Г) +20°C
- Примечание: при тестировании уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры один верный ответ соответствует 1 баллу.

6.4. Критерии оценивания

1. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно – оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду: Максимальный балл за вовлеченность в ФО и/или СМ среду – 40 баллов.

36-40 баллов (отлично) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве соорганизатора, волонтера); либо участие во всероссийских и/или окружных соревнованиях;

28-35 баллов (хорошо) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи,

арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);

16-27 баллов (удовлетворительно) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.);

Менее 16 баллов (неудовлетворительно) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

2. Критерии оценивания результатов тестирования уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта

Тест формируется на бумажном носителе. Максимальный балл за тест – 60 баллов.

Уровень освоения проверяемых компетенций

54–60 баллов – Отлично (зачтено) высокий

42–53 балла – Хорошо (зачтено) средний

30–413 балл – Удовлетворительно (зачтено) базовый

0–29 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) низкий

3. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов, временно освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом

Максимальный балл за письменную работу – 40 баллов.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет) и выделить наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение отвечать на вопросы.

36–40 баллов – Отлично (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями.

Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

28–35 баллов – Хорошо (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы. В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата. 16–27 баллов – Удовлетворительно (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы. При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления. Обучающимся допущены фактические ошибки. Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний

0–16 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы. Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (женщины)

Тесты				Баллы
8	6	4 3	2	
1	Бег 1000 м (мин, сек)	≤5,00		

5,01–5,20	5,21–5,40	5,41–6,0	6,01– 6,20			
2	Бег 60 м (сек)	до 9,4				
9,5–9,6	9,7–9,9	10,0–10,3	10,4– 10,7			
3	Прыжки в длину с места (см)	³ 190				
189–180	179–168	167–160	159–150			
4	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	³ 60	59–50	49–40	39–30	29–20
5	Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)	³ 25	24–20	19–15	14–10	5–1

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (мужчины)

Тесты

Баллы

8	6	4	3	2
1 Бег 1000 м (мин, сек)				
≤3,40	3,41–4,00	4,01–4,20	4,21–4,40	4,41–5,00
2 Бег 60 м (сек)	до			
7,9	8,0–8,2	8,3–8,4	8,5–8,7	8,8–9,2
3 Прыжки в длину с места (см)		³ 250		
249–240	239–230	229–220	219–210	
4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		³ 15		
14–12	11–9	8–6	5	
5 В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)		³ 10		
9–6	5–3	2	1	

Максимальный балл за контрольные нормативы – 40 баллов.

5. Показ двигательных умений и навыков

Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков

Показ техники заданного движения оценивается по 20-балльной шкале.

18-20 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

15-17 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

10- 14 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

0- 9 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию

баллы суммируются с баллами, полученными за каждый этап при прохождении промежуточной аттестации: 0–49

баллов – неудовлетворительно (не зачтено);

50–69 баллов – удовлетворительно

(зачтено); 70–90 баллов – хорошо (зачтено);

91–100 баллов – отлично (зачтено).

Особенности проведения процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обозначены в рабочей программе дисциплины (модуля).

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично, предполагает готовность к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности:

– знание в полном объеме научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;

– умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта; – владение средствами и методами физической культуры и спорта поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Средний уровень соответствует оценке хорошо, предполагает формирование компетенций на менее высоком уровне: – неполные, но достаточные знания научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;

<p>– хорошее умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта; – хорошее владение средствами и методами физической культуры и спорта поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно, предполагает формирование компетенций на начальном уровне:</p> <p>ошибочные знания научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;</p> <p>– ограниченное умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;</p> <p>владение некоторыми средствами и методами физической культуры и спорта поддерживать должный уровень</p>
--

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) "Международные отношения" направленности (профилю) Мировая политика и международные отношения ЧОУ ВО "ГУ им.М.А.Шавхалова"				стр. 12
физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно, не сформирован начальный уровень компетенций:				
– незнание научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;				
– неумение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;				
– не владение средствами и методами физической культуры и спорта, поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
– отсутствие навыков выполнения основных физических упражнений.				
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
7.1. Рекомендуемая литература				
7.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	Письменский И. А., Аллянов Ю. Н.	Физическая культура: учебник для вузов (https://urait.ru/bcode/469114)	Москва : Юрайт, 2021	ЭБС
7.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н.	Физическая культура: учебное пособие для вузов (https://urait.ru/bcode/474341)	Москва : Юрайт, 2021	ЭБС
Л2.2	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник (https://www.book.ru/book/938839)	Москва : КноРус, 2021	ЭБС
Л2.3	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура: учебник (https://www.book.ru/book/939387)	Москва : КноРус, 2021	ЭБС

7.1.3. Методические разработки

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) "Международные отношения" направленности (профилю) Мировая политика и международные отношения ЧОУ ВО "ГУ им.М.А.Шавхалова"				стр. 13
1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (https://elibrary.ru/defaultx.asp?) eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: https://elibrary.ru . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.				
2. Справочник «Информо» (http://www.informio.ru/) ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научнопрактическими материалами]. – URL: http://www.informio.ru/ . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧОУ ВО "ГУ им.М.А.Шавхалова". – Текст : электронный.				
3. Национальная электронная библиотека (НЭБ) (https://rusneb.ru/) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: http://нэб.рф . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧОУ ВО "ГУ им.М.А.Шавхалова". – Текст : электронный.				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
ЛЗ.1	Смирнова В. З., Коняхина Г. П.	Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе: учебное пособие	Челябинск: [Уральская академия], 2013	
7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
Э1	Национальная информационная сеть Спортивная Россия [Электронный ресурс] : [сайт]. – Режим доступа: http://www.topsport.ru			

Э2	Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: https://biblio-online.ru .
Э3	Национальная электронная библиотека (НЭБ) (https://rusneb.ru/) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: http://нэб.рф . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧОУ ВО "ГУ им.М.А.Шавхалова". – Текст : электронный.

7.3 Перечень информационных технологий

7.3.1 Программное обеспечение

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

Microsoft Windows 10

Microsoft Windows 11

Справочно-правовая система «Гарант»

7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для реализации программы учебной дисциплины имеется в наличии следующее спортивное сооружение с соответствующим набором специального спортивного инвентаря и оборудования.

Игровой спортивный зал

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к практическому занятию, поскольку оно является важнейшей формой организации учебного процесса по данной дисциплине.
Подготовка к зачету. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомиться со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть; контрольными мероприятиями; учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами.
После этого у студента должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний, умений и практических навыков, которыми необходимо овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.
2. Допускается участие в научно-практических конференциях, где в составе мини-группы студент проводит научные исследования по интересующей его проблеме в области физической культуры и спорта. При самостоятельной работе у обучающихся развивается практика работы с нормативной, специальной литературой, а также навыки самостоятельного научного поиска и исследовательской работы. Такие занятия помогают осуществлять обратную связь и оказывают практическую помощь студентам при подготовке к зачёту.
3. Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.
Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.
Объем работы должен быть 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.
Повышены требования по выбору и формулированию тем реферата, а также к оформлению работ. По согласованию с преподавателем допускается представление реферативной работы в электронном виде, в форме презентаций, видеофильмов, разрешается использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного Url– адреса первоисточника информации. Возможен самостоятельный выбор студентом темы реферативной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого текста в объеме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля. Кроме этой работы студент выполняет предложенные ему тесты, отвечает на теоретические вопросы и ведет дневник самоконтроля за состоянием своего здоровья.
4. В освоении дисциплины «Физическая культура и спорт» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором,

Оборудование: инвентарь для гимнастики канат, кольца, стенки, доски, маты, козлы и кони, обручи и скамейки.

Щиты и кольца для баскетбола, стойки и сетка волейбола, стойки для прыжков в высоту, приставные лестницы и доски с зацепом для шведской стенки.

**Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и
регистрации изменений**

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата)	Внесенные изменения	Подпись зав. кафедрой

Программа одобрена на заседании кафедры

протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г.

Заведующая кафедрой _____

Программа одобрена Учебно-методическим советом

юридического факультета протокол _____

от « _____ » _____ 20__ г.

Председатель Учебно-методического совета факультет _____