

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.4 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: 2019

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, Парамонов Андрей Валерьевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.05.01 - Правовое 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, Протокол от «21» января 2021 г. № 5.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП Специалиста.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	7
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	11
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	13
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	13

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОК-8 Способность принимать оптимальные организационно-управленческие решения

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-8 Способность принимать оптимальные организационно-управленческие решения	<p>Знает и понимает:</p> <p>Знать: социально значимые представления о здоровом образе жизни; методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимых для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет (способен продемонстрировать):</p> <p>Уметь: применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма; применять методы физического воспитания для укрепления здоровья; поддерживать уровень физической подготовленности необходимый для осуществления профессиональной деятельности.</p> <p>Владет:</p> <p>Владеть: методиками здорового образа жизни человека, направленными на профилактику болезней и укрепление здоровья; основными методами физического воспитания; способностями использования и внедрения полученных знаний в практику дальнейшей профессиональной деятельности.</p>

1.4 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОК-8 Способность принимать оптимальные организационно-управленческие решения

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения													
		Очная (семестр)							Заочная (семестр)						
		2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
1	Логика			+							+				
2	Предпринимательское право					+							+		
3	Профессиональная этика		+							+					
4	Спортивные игры		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+
5	Фитнес		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+

6	Экономика	+						+						
---	-----------	---	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

2. Место дисциплины в структуре ОП специалитета:

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается в 1, 2 семестрах.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 1 з.е.

Очная: 1 з.е.

Заочная: 1 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
Контактная работа	72	8
Практические (Практ. раб.)	72	8
Самостоятельная работа (СР)	-	56
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	18	2	-	14	Выполнение физических упражнений ; Тестирование
2	Лыжная подготовка	18	2	-	14	Выполнение физических упражнений ; Тестирование
2 семестр						
3	Прикладная гимнастика	18	2	-	16	Выполнение физических упражнений
4	Спортивные игры	18	2	-	12	Знание правил вида спорта и умение выполнять простейшие действия

Тема 1. Лёгкая атлетика (ОК-8)

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.

1. Обязательными видами физических упражнений, осваиваемых студентами по физической культуре, являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 2000 м – женщины; бег 3000 м – мужчины).
2. Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.
3. 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 напереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.
4. Ошибки. Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и 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.
5. Бег на дистанции 2000 -3000 метров может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности.

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

Тема 2. Лыжная подготовка (ОК-8)

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, торможения, повороты на месте и в движении, преодоления неровностей.

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

Тема 3. Прикладная гимнастика (ОК-8)

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-8)

Практическое занятие.

1. Понятие о спортивной игре. Классификация и значение спортивной игры. Требования к организации и методике 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.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

1 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 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	Макс. 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.
		Тестирование (контрольный срез)	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.
		Тестирование(контрольный срез)	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.	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
4.	Премияльные баллы		10	Дополнительные премияльные 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
5.	Итого за семестр		100	

2 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 90 баллов
- премияльные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	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.

2.	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.
3.	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
4.	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
5.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. 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), рондад);

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 в парах.

Тестирование

Тема 1. Лёгкая атлетика

Выполнение контрольных нормативов ГТО (3км.- Юноши, 2км.- Девушки; 100м- юноши и девушки), бег на лыжах 5 и 10 км,

Тема 2. Лыжная подготовка

Выполнение контрольных нормативов ГТО бег на лыжах 5км - девушки и 10 км - юноши. Если отсутствует 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-8)

1. Понятие о спортивной игре. Классификация и значение спортивной игры. Требования к организации и методике 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.

Типовые задания для зачета (ОК-8)

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, подъем 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 повторений – 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 повторений – 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-8	Демонстрирует достаточный уровень знаний и способности организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ОК-8	Демонстрирует отсутствие знаний и способности организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

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 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, а 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 на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД 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 и 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 опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы 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 вопросу, может быть подробным. 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 такие 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 среды, 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 и эффективности 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, 2020. - 493 с. - Текст : 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 : учебник 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/454033>
4. Стриханов М. Н., Савинков В. И. Физическая культура и спорт в вузах : Учебное пособие. - 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 160 с. - 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 комплекса ГТО : 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. Плавание : 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, 2020. - 413 с. - Текст : 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., Фаина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : Учебное пособие для вузов. - 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 110 с. - Текст : 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.msal.ru/jour/index> - <https://aprp.msal.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, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для 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-katalog>
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

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