

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Заряев Вячеслав Александрович  
Должность: директор  
Дата подписания: 13.01.2025 16:54:48  
Уникальный программный ключ:  
c16aebb7571751079e547eb0e8351b1d05k

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПРАВОСУДИЯ»**

**Центральный филиал**

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

по направлению подготовки (специальности)

**40.05.03 Судебная экспертиза**

специализация: криминалистическая экспертиза

Учебно-методический комплекс по дисциплине

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Воронеж, 2024

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1.	ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОПОП).....	3
3.	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
4.	ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	6
5.	СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
6.	ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
7.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
8.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1	18
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2	20

## 1. Цели освоения дисциплины

### Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

Физическая культура и спорт – это учебная дисциплина, которая изучает вопросы теории и методики решает практические задачи, связанные с развитием и совершенствованием двигательных навыков, физических и психических качеств, необходимых для профессиональной деятельности.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» проводится в течение 1 курса очной формы обучения. Значимость физической культуры проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Она выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации сущностных сил и способностей студента.

**Основной целью** физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных и оздоровительных задач:

- 1) понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационного ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 4) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть профессионального цикла дисциплин программы подготовки специалистов.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» тесно связано с такой дисциплиной, как «Безопасность жизнедеятельности» и предусматривает освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового стиля жизни.

Студент должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- о педагогических, физиологических и психологических основах обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современных формах построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- о биодинамических особенностях и содержании физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- технику безопасности на занятиях по легкой атлетике;
- правила соревнований по легкой атлетике (спринтерский бег, бег на средние дистанции, кросс);
- методику проведения общеразвивающих и специально беговых упражнений легкоатлета;
- правила по технике безопасности на занятиях по прикладной гимнастике;
- терминологию гимнастических упражнений, строевые упражнения и приемы;
- различные формы организации занятий гимнастическими упражнениями, в том числе и самостоятельными;
- правила по технике безопасности на занятиях по спортивным играм;
- правила соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, дартс);

– правила по технике безопасности на занятиях по профессионально-прикладной подготовке;

Студент должен **уметь:**

– использовать физическую культуру и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическую и функциональную подготовленность, психофизическую подготовку, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;

– использовать формы организации занятий, методы и средства тренировки, физическую и функциональную подготовленность, основы планирования учебно-тренировочного процесса;

– использовать здоровый образ и стиль жизни в профессиональной деятельности, приобретенные навыки по изучаемым темам в массовых видах спорта;

– применять принципы и методы физического воспитания, общую и специальную физическую подготовку, физические качества, двигательные умения и навыки, спортивную тренировку, разделы спортивной подготовки, тренированность, различные формы занятий, структуры учебно-тренировочных занятий, разминку, вращивание, общую и моторную плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градацию интенсивности по частоте сердечных сокращений (ЧСС), порог анаэробного обмена (ПАНО), энергозатраты при физической нагрузке;

– проводить скрининг состояния здоровья и его оценку, врачебный контроль, самоконтроль, (стандарты, индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения-тесты);

– проводить производственную физическую культуру в рабочее и свободное время;

– предотвращать профессиональное утомление, профессиональные заболевания и профессиональный травматизм;

– использовать методику проведения общей и специальной разминки в спортивных играх;

Студент должен **приобрести практический опыт:**

– здоровым стилем жизни, рациональными способами и приемами сохранения физического и психического здоровья, методами профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;

– индивидуальным уровнем развития своих физических качеств, основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;

– средствами и методами физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;

– видами, формами и средствами физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности;

– индивидуальным уровнем развития своих физических качеств, основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;

– методами самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;

– средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний;

– способами использовать систему физических упражнений, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, направленные на повышение и сохранение профессиональной дееспособности;

– умением самостоятельно проводить вводно-подготовительную часть (разминку), а также демонстрировать и технически правильно осуществлять двигательные действия на занятиях по легкой атлетике (специальные упражнения бегуна, бег на короткие дистанции, низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование);

– техническими навыками правильно осуществлять двигательные действия на занятиях по прикладной гимнастике (ОРУ в парах, с использованием гимнастической стенки, скамейки, комплексы упражнений под музыку, комплексы силовых упражнений на гимнастических снарядах, акробатические упражнения);

– умением демонстрировать и технически правильно осуществлять двигательные действия на занятиях по спортивным играм,

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Значение дисциплины «Физическая культура и спорт» состоит в формировании у студентов мотивационного, ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии.

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования к результатам обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» предъявляются следующие компетенционные требования (универсальные компетенции – далее УК)

Таблица 1

№ п/п	Код	Компетенция	Формы и методы обучения
1	УК-6.	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	Практические занятия, анализ конкретных ситуаций, тренинги
2	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практические занятия, анализ конкретных ситуаций, тренинги

В результате изучения дисциплины студенты должны:

Студент должен **знать:**

- социально-биологические основы физической культуры;
- основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности;
- общая физическая и спортивная подготовка студентов;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
  - основные требования к организации здорового образа жизни;
- роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья;
- физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни;
- критерии эффективности здорового образа жизни.

Студент должен **уметь:**

- использовать методы и средства физической культуры в развитии физических качеств;
- использовать методы и средства физической культуры в формировании и совершенствовании двигательных навыков;
- самостоятельно организовывать здоровый образ жизни;
- определять цель образа жизни для сохранения индивидуального и общественного здоровья;
- самостоятельно анализировать факторы, влияющие на образ жизни и планировать мероприятия здоровьесбережения;
- осуществлять самоконтроль в ходе всех мероприятий сохранения здоровья;
- корректировать объём, интенсивность и другие параметры основных составляющих своего здорового образа жизни.

Студент должен **приобрести практический опыт:**

- владеть навыками самоконтроля физического развития и функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной направленности;
- владеть навыками здорового образа жизни:
  - правильный режим работы и отдыха;
  - достаточная двигательная активность;
  - соблюдение правил личной гигиены;
  - закаливание;



сессия												
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			<b>зачет</b>	<b>зачет</b>								

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 40.05.03 «Судебная экспертиза» (уровень специалитета), согласно п.6.5. дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном Университетом. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья Университет устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

## **5. Содержание дисциплины**

### **5.1. Текст рабочей программы для очной формы обучения 2024 г.**

#### **Раздел 1. Теоретико-методический (лекции)**

##### **Тема 1. Введение в предмет**

Структура и функции физической культуры. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Общие понятия теории физической культуры. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.

Организация и основные направления в работе коллектива физической культуры. Организация физической культуры в высших учебных заведениях России.

Основные положения содержания программы по физической культуре.

Роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека.

Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры.

Формирование здорового образа жизни.

##### **Тема 2. Основы физического, спортивного и профессионально-прикладного самосовершенствования.**

Целенаправленность, средства и методы физической культуры.

Учебное занятие как основная форма проведения занятий.

Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

##### **Тема 6. Легкая атлетика**

Специальные упражнения бегуна. Бег на короткую дистанцию (100 м). Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Тест на скоростно-силовую подготовленность - 100 м. Бег на средние дистанции (2000 м, 3000 м). Техника бега: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Тест на общую выносливость - 2000 м - женщины, 3000 м. - мужчины.

##### **Тема 7. Прикладная гимнастика**

*Для женщин:* Общеразвивающие упражнения в парах, с использованием гимнастической стенки, скамейки. Комплексы упражнений под музыку. Контрольное упражнение на силовую подготовленность.

*Для мужчин:* Комплексы силовых упражнений на гимнастических снарядах, акробатические упражнения (группировки, перекаты, кувырки вперед, назад, переворот боком). Контрольное упражнение на силовую подготовленность.

##### **Тема 8. Спортивные игры**

Волейбол - стойки, перемещения. Техника приемов и передач мяча. Нападающий удар и блокирование. Техника подачи мяча. Двухсторонняя игра. Баскетбол - Техника перемещений, приемов и передач мяча. Техника ведения мяча и броска в кольцо. Техника, тактика игры в защите и в нападении. Двухсторонняя игра. Футбол – техника перемещений, приемов и передач мяча. Двухсторонняя игра (юноши). Настольный теннис - техника подачи, игра в парах. Дартс - метание на точность.

### **5.2. Разделы и темы дисциплин, виды занятий, используемые образовательные технологии (тематический план)**

Тематические планы по направлению подготовки (специальности) 40.05.03 «Судебная экспертиза».

**Очная форма обучения**  
**5.2.1. Тематический план на базе среднего общего образования**  
**для набора 2024 года**

Таблица 3

№	Раздел дисциплины, тема	Всего часов	В том числе			Образовательные технологии, используемые при проведении занятий
			лекции	практические или семинарские занятия	Самостоятельная работа	
<i>I курс</i>						
<i>I сем.</i>						
<i>Базовая часть</i>						
1.	Тема №1. Введение в предмет.	3	2		1	Тематическое тестирование
2.	Тема №2. Основы физического, спортивного и профессионально-прикладного самосовершенствования.	3	2		1	Тематическое тестирование
3.	Тема №6. Легкая атлетика.	6		6		Тематическое тестирование
4.	Тема №7. Прикладная гимнастика.	4		4		Тематическое тестирование
5.	Тема №8. Спортивные игры.	20		20		Тематическое тестирование
<i>II сем.</i>						
6.	Тема №6. Легкая атлетика.	6		6	2	Тематическое тестирование
7.	Тема №7. Прикладная гимнастика.	10		8	2	Тематическое тестирование
8.	Тема №8. Спортивные игры.	20		18		Тематическое тестирование
9.	<b>ВСЕГО</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>62</b>	<b>6</b>	

Общее количество часов, используемых в аудиторных занятиях дисциплины, в интерактивной форме составляет 94,4 %.

**5.3. Практические занятия.**  
**Очная форма обучения**  
**Набор 2024 года на базе среднего общего образования**

Таблица 4

№ темы дисциплины	Тематика практических и/или семинарских занятий	Технология проведения	Трудоемкость в часах
1	2	3	4
№6	Легкая атлетика	Изучение и совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции	12
№7	Прикладная гимнастика	Изучение и совершенствование техни-	12



		ки приемов акробатики и самостраховки,	
№8	Спортивные игры	Изучение и совершенствование техники владения мячом в футболе, волейболе, баскетболе, настольный теннис, дартс.	38
<b>Итого:</b>			<b>62</b>

#### 5.4. Самостоятельная работа

##### Очная форма обучения

Для освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» студентам необходимо:

- выучить содержание необходимых понятий и терминов, в том числе с использованием рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов;
- знать правила техники безопасности выполнения физических упражнений и комплексов;
- подготовить рефераты по выбранной тематике (для студентов специальной медицинской группы и освобожденных).

Во время практических занятий и во внеучебное время студенты должны осваивать и самостоятельно демонстрировать учебные, профессиональные и жизненно-важные умения и навыки средствами физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» нацелена, главным образом, на:

- изучение методик эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками;
- составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;
- изучение простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Таким образом, самостоятельная работа студентов дополняет аудиторную учебную работу по освоению материалов по всем разделам и темам дисциплины «Физическая культура и спорт».

##### 5.4.1. Самостоятельное изучение разделов и тем дисциплины.

##### Очная форма обучения.

Для набора 2024 года на базе среднего общего образования

Таблица 5

№ темы дисциплины	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Трудоемкость в часах
№1	Введение в предмет.	1
№2	Основы физического, спортивного и профессионально-прикладного самосовершенствования	1
№6	Легкая атлетика	2
№7	Прикладная гимнастика	2

##### 5.4.2. Формы самостоятельной работы.

**Очная форма обучения.****Самостоятельная работа для наборов студентов 2024 года  
на базе среднего общего образования****Таблица 6**

<b>№ темы дисциплины</b>	<b>Формы внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>Трудоемкость в часах</b>
№1, №2,	Изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации.	2
№6, №7	Самостоятельная физическая тренировка: выполнение комплексов силовых упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений; совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	4
<b>Итого:</b>		<b>6</b>

**Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.****Очная форма обучения**

Самостоятельная работа студентов по дисциплине является важной составной частью учебно-воспитательного процесса и имеет цель:

- закрепление и углубление знаний, полученных на занятиях;
- подготовку к предстоящему зачёту по дисциплине;
- формирование культуры умственного труда, самостоятельности и инициативы в поиске и приобретении знаний.

Основным и преимущественным видом самостоятельной работы студентов очной формы обучения является их работа с рекомендованной литературой, направленная на освоение программы учебной дисциплины.

Самостоятельная работа должна носить систематический и непрерывный характер в течение всего периода обучения. Время для самостоятельной работы отводится каждым студентом, исходя из фактического уровня знаний по гуманитарным наукам, но не менее 54 часов (по 4 часа еженедельно). При этом на разовое изучение учебного материала желательно выделять не менее 1 часа.

Одной из форм оказания помощи студентам в самостоятельном изучении учебного материала являются консультации, проводимые кафедрой. Кафедра составляет расписание консультаций с указанием дней, часов, места их проведения и консультирующего преподавателя.

Посещение консультаций студентами добровольное. Консультации проводятся, как правило, индивидуальные. Их целями являются разъяснение вопросов, возникающих у обучаемых при самостоятельном изучении учебного материала, углубление и закрепление знаний по отдельным вопросам и темам дисциплины, оказание методической помощи в выборе рациональных методов самостоятельной работы. При необходимости (по просьбе старосты учебной группы) могут проводиться и групповые консультации.

**5.4.3. Темы курсового проекта (курсовой работы)**

Учебным планом написание курсового проекта (курсовой работы) не предусмотрено.

**5.4.4. Методические указания для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по освоению дисциплины.**

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин «Физическая культура и спорт» на основе принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

Обучающиеся, относящиеся по результатам медицинского обследования к подготовительной группе, посещают занятия по лечебной физической культуре. Учебный материал ЛФК разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося и имеет оздоровительно-профилактическую направленность. Обучающиеся данной группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Для обучающихся в специальных медицинских группах здоровья, в зависимости от рекомендации медицинских специалистов, особый порядок освоения дисциплин предусматривает посещение занятий, написание рефератов и ведение дневника самоконтроля. Также для них могут быть организованы аудиторные занятия по настольным играм, шахматам, шашкам, интеллектуальным видам спорта, теоретические занятия по здоровьесберегающим технологиям.

Особенности проведения промежуточной аттестации таких обучающихся устанавливаются рабочими программами, фондами оценочных средств и учебно-методическими рекомендациями по дисциплинам «Физическая культура и спорт».

Особый порядок освоения дисциплин «Физическая культура и спорт» предоставляется на основании заявления обучающегося и предоставления медицинских справок и заключений.

#### **5.4.5. Методические указания для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по освоению дисциплины**

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы деятельности: самостоятельная работа по освоению и закреплению материала; индивидуальная учебная работа в контактной форме предполагающая взаимодействие с преподавателем (в частности, консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся.

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья возможно

- использование специальных технических и иных средств индивидуального пользования, рекомендованных врачом-специалистом;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь.

На лекционном занятии рекомендуется использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования.

Для освоения дисциплины (в т.ч. подготовки к занятиям, при самостоятельной работе) лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляется возможность использования учебной литературы в виде электронного документа в электронной библиотечной системе Book.ru имеющей специальную версию для слабовидящих; обеспечивается доступ к учебно-методическим материалам посредством СЭО «Фемида»; доступ к информационным и библиографическим ресурсам посредством сети «Интернет».

### **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

#### **6.1. Краткое описание контрольных мероприятий, применяемых контрольно-измерительных технологий и средств с указанием этапов формирования компетенций**

Таблица 7

№ п.п.	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Наименование оценочного средства
1	Темы 1, 2, 6, 7, 8	УК-6 УК-7	Перечень контрольных вопросов и ситуационных задач по темам; перечень упражнений, база тестовых нормативов

Контроль качества усвоения материала по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в текущей и промежуточной формах на основе разработанных и утвержденных контрольных тестов и зачетных нормативов. Контроль успеваемости студентов проводится с целью определения уровня их теоретической и практической подготовки.

Контроль успеваемости студентов осуществляется по комплексной рейтинговой системе, которая учитывает не только посещение занятий и активное выступление на них, но и написание студентами сообщений и рефератов, проведение научно-исследовательской работы (подготовка статей и выступление на научно-практических конференциях), а также физкультурно-оздоровительных мероприятиях и ежегодной круглогодичной Спартакиады ЦФ «РГУП».

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении восьми семестров в следующих формах:

- устный опрос (групповой или индивидуальный);
- сдача контрольных тестов;
- сдача зачетных нормативов.

Решение о возможности допуска к прохождению промежуточного контроля, принимается преподавателем с учетом прохождения студентами других форм текущего контроля и медосмотра.

## 6.2. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций

Если студент не прошел медицинский осмотр – он не допускается к практическим занятиям по физической культуре.

Универсальные компетенции, знания, навыки и умения оцениваются в соответствии с требованиями ФГОС ВО по следующим критериям:

Таблица 8

Требования к результатам освоения дисциплины						
№ п/п	Наименование упражнения для мужчин	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
		Результат «отл» «хор» «удовл»	Результат «отл» «хор» «удовл»	Результат «отл» «хор» «удовл»	Результат «отл» «хор» «удовл»	Результат «отл» «хор» «удовл»
<b>Зачетные нормативы</b>						
1.	Бег 100 м (сек.) или	14.5	14.3	14.1	13.9	13,5
		14.7	14.5	14.3	14.1	13.9
		15.1	14.9	14.7	14.5	14.3
	Бег 60 м (сек.) или	9.0	8.9	8.7	8.5	8.0
		9.4	9.1	9.2	9.0	8.2
		9.8	9.5	9.4	9.2	8.4
	Бег 30 м (сек.)	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3
		5.0	4.9	4.7	4.6	4.4
		5.2	5.1	5.0	4.9	4.6
2.	Бег 3000 м (мин.)	13.40	13.20	13.00	12.40	12.30
		14.00	13.40	13.20	13.00	12.40
		14.10	14.00	13.50	13.40	13.20
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7	8	9	11	13
		6	7	8	9	11
		4	5	6	7	8
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	5	6	7	10	13
		4	5	6	7	10
		2	3	4	5	6

Контрольные тесты						
1.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	390	410	430
		360	370	380	390	410
		340	350	360	370	380
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	215	220	230	240
		200	210	215	220	230
		190	200	205	210	215
3.	Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	8	10	12	14	16
		6	8	10	12	14
		5	6	7	8	10
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	33	36	40	44	48
		28	30	35	30	44
		23	26	30	35	40
4.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	8.0	7.9	7.7	7.4	7.2
		8.3	8.0	7.9	7.6	7.4
		8.6	8.2	8.1	7.9	7.6
5.	Прыжки со скакалкой (за 1 мин.)	90	100	110	120	130
		80	90	100	110	120
		70	80	90	100	110
6.	Выполнение самостраховки: падений назад, левую и правую стороны в соответствии с требованиями (кол-во раз за 0,5 мин.)	3	4	5	6	7
		2	3	4	5	6
		1	2	3	4	5
7.	Выполнение техники самозащиты в соответствии с требованиями (кол-во раз за 0,5 мин.)	-	-	5	-	-
		-	-	4	-	-
		-	-	3	-	-
8.	Выполнение техники болевых приемов в соответствии с требованиями (кол-во раз за 0,5 мин.)	-	-	-	5	-
		-	-	-	4	-
		-	-	-	3	-
9.	Выполнение освобождений от захватов и обхватов в соответствии с требованиями (кол-во раз за 0,5 мин.)	-	-	-	-	5
		-	-	-	-	4
		-	-	-	-	3
10.	Выполнение подачи мяча в сектор волейбольной площадки (кол-во раз из десяти)	3	4	5	6	7
		2	3	4	5	6
		1	2	3	4	5
11.	Броски с двухочковой зоны в баскетбольное кольцо (кол-во раз из десяти)	3	4	5	6	7
		2	3	4	5	6
		1	2	3	4	5
12.	Попадание мячом в футбольные ворота с центра площадки для мини-футбола (кол-во раз из десяти)	3	4	5	6	7
		2	3	4	5	6
		1	2	3	4	5
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	25	27	27	27
		32	32	33	33	33
		43	43	45	45	45

№ п/п	Наименование упражнения для женщин	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
		Результат «отл» «хор» «удовл»	Результат «отл» «хор» «удовл»	Результат «отл» «хор» «удовл»	Результат «отл» «хор» «удовл»	Результат «отл» «хор» «удовл»
<b>Зачетные нормативы</b>						
1.	Бег 100 м (сек.) или	18.5	18.0	17.5	17.0	16.5
		19.0	18.5	18.0	17.5	17.0
		20.0	19.5	19.0	18.5	18.0
	Бег 60 м (сек.) или	10.9	10.5	10.2	10.0	9.8
		11.3	10.9	10.4	10.2	10.0
		11.7	11.3	10.6	10.4	10.4
	Бег 30 м (сек.)	6.0	5.9	5.6	5.4	5.1
		6.2	6.1	5.8	5.6	5.3
		6.4	6.3	6.0	5.8	5.5
2.	Бег 2000 м (мин.)	12.00	11.45	11.30	11.00	10.30
		12.15	12.00	11.45	11.30	11.00
		12.45	12.30	12.15	12.00	11.45
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	7	10	13	17	20
		5	8	11	14	17
		4	6	8	10	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	8	11	14	16
		4	6	8	10	12
		2	4	6	8	10
<b>Контрольные тесты</b>						
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	7	10	12	14
		3	5	7	10	12
		2	3	5	7	9
2.	Прыжок в длину с разбега (см)	240	260	280	300	320
		230	250	270	290	310
		220	240	260	280	300
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	170	180	195
		140	150	160	170	180
		130	140	150	160	170
4.	Челночный бег 3x10м (сек.)	9.0	8.8	8.6	8.4	8.2
		9.3	9.1	8.9	8.7	8.5
		9.6	9.4	9.2	9.0	8.8
5.	Прыжки со скакалкой (за 1 мин.)	90	100	110	120	130
		80	90	100	110	120
		70	80	90	100	110
6.	Выполнение самостраховки: падений назад, левую и правую стороны в соответствии с требованиями (кол-во раз за 1 мин.)	3	4	5	6	7
		2	3	4	5	6
		1	2	3	4	5
7.	Выполнение техники самозащиты в соответствии с требованиями (кол-во раз за 1 мин.)	-	-	5	-	-
		-	-	4	-	-
		-	-	3	-	-
8.	Выполнение техники болевых приемов в соответствии с тре-	-	-	-	5	-
		-	-	-	4	-

	бованиями (кол-во раз за 1 мин.)	-	-	-	3	-
9.	Выполнение освобождений от захватов и обхватов в соответствии с требованиями (кол-во раз за 1 мин.)	-	-	-	-	5
		-	-	-	-	4
		-	-	-	-	3
10.	Выполнение подачи мяча в сектор волейбольной площадки (кол-во раз из десяти)	3	4	5	6	7
		2	3	4	5	6
		1	2	3	4	5
11.	Броски с двухочковой зоны в баскетбольное кольцо (кол-во раз из десяти)	3	4	5	6	7
		2	3	4	5	6
		1	2	3	4	5
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	25	30	35	40	47
		20	25	30	35	40
		10	15	20	25	30
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	8	9	9	9
		12	12	13	13	13
		17	17	18	18	18
Результат «неудовлетворительно»: не выполнены условия зачетных нормативов и контрольных тестов						

Для студентов очной формы обучения оценка успеваемости осуществляется по 100-бальной шкале в соответствии с Положением «О рейтинговой системе оценки успеваемости студентов» с учетом:

- оценки посещаемости занятий;
- оценки результатов учебных занятий и научной работы студента в семестре;
- оценки итоговых знаний в ходе экзамена (зачёта).

Распределение максимальных баллов по видам работы выглядит следующим образом:

**Таблица 9**  
(для двухсеместровых дисциплин)

№ п/п	Вид отчетности	Баллы
<b>1 семестр</b>		
1.	Оценка результатов текущего контроля/ рубежного контроля в 1 семестре	до 2
2.	Оценка качества результатов учебных занятий и научной работы студента	до 8
3.	Оценка посещаемости лекционных и семинарских занятий	до 7
4.	Оценка результатов промежуточного зачета или контрольного задания	до 6
<b>2 семестр</b>		
5.	Оценка результатов текущего контроля/ рубежного контроля в 1 семестре	до 2
6.	Оценка качества результатов учебных занятий и научной работы студента	до 8
7.	Оценка посещаемости лекционных и семинарских занятий	до 7
<p><b>В том случае, если студент по итогам посещаемости и работы в учебном году не набрал 21 балла, то в ведомость промежуточной аттестации преподавателем проставляется отметка «неудовлетворительно» или «не зачтено»</b></p>		

8.	Оценка знаний, продемонстрированных на экзамене (зачёте)*	до 60
9.	Итого**:	до 100

\* Рейтинговые баллы, полученные обучающимися, на экзамене (зачёте) переводятся в традиционные оценки следующим образом:

15 и менее – неудовлетворительно

16-40 – удовлетворительно

41-50 – хорошо

51-60 – отлично

15 и менее – не зачтено

16-60 – зачтено

\*\* Итоговый рейтинговый балл по дисциплине представляет собой сумму баллов, набранных студентами по указанным в таблице 6 видам работ, которая переводится преподавателем в традиционную оценку:

36 и менее - неудовлетворительно

37 - 58 – удовлетворительно

59 -79 – хорошо

80 - 100 – отлично

36 и менее – не зачтено

37-100 - зачтено

и выставляется в зачётно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку студента.

Фонды оценочных средств разработаны в соответствии с Положением Университета «О фонде оценочных средств и включены в состав УМК.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 7.1. информационные ресурсы Университета

Таблица 10

№ п./п.	Наименование	Адрес в сети Интернет
<b>Электронные библиотечные системы*</b>		
1	ZNANIUM.COM	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> Основная коллекция и коллекция издательства Статут
2	ЭБС ЮРАЙТ	<a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a> коллекция РГУП
3	ЭБС «BOOK.ru»	<a href="http://www.book.ru">www.book.ru</a> коллекция издательства Проспект Юридическая литература ; коллекции издательства Кнорус Право, Экономика и Менеджмент
4	East View Information Services	<a href="http://www.ebiblioteka.ru">www.ebiblioteka.ru</a> Универсальная база данных периодики (электронные журналы)
5	НЦР РУКОНТ	<a href="http://rucont.ru/">http://rucont.ru/</a> Раздел Ваша коллекция - РГУП-периодика (электронные журналы)
<b>Интернет ресурсы</b>		
6	Информационно-образовательный портал РГУП	<a href="http://www.op.rai.ru">www.op.rai.ru</a> электронные версии учебных, научных и научно-практических изданий РГУП
7	Система электронного обучения Фемида	<a href="http://www.femida.raj.ru">www.femida.raj.ru</a> Учебно-методические комплексы, Рабочие программы по направлению подготовки
8	Правовые системы	Гарант, Консультант, Кодекс
9	Официальный сайт Университета	<a href="http://www.rgup.ru">www.rgup.ru</a>
10	Сайт «Спортивная Россия»	URL: <a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a>



## 7.2. Нормативные акты:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 01.07.2020 N 11-ФКЗ) // Собрание законодательства РФ, 01.07.2020, N 31, ст. 4398.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 24.06.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2023) // Собрание законодательства РФ. – 2012. – № 53 (ч. 1). – ст. 7598.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 28.04.2023) // Собрание законодательства РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.
4. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ (ред. от 28.12.2022) // Собрание законодательства РФ. – 1995. – № 48. – Ст. 4563.

## 7.3. Основная литература

1. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. - Москва : ИНФРА-М, 2022. 243 с. - (Высшее образование: Бакалавриат).
2. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Издательство Юрайт, 2023. - 450 с. - (Высшее образование).
3. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2022. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат).

## 7.4. Дополнительная литература

1. Правовые основы физической культуры и спорта: учебное пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 140 с. - (Высшее образование: Бакалавриат).
2. Физическая культура в профессиональной деятельности юриста : практические рекомендации / авт.-сост. С.С. Михайлов, А.С. Фетисов, Г.В. Костикова ; Рос. акад. правосудия, Центральный филиал. – Воронеж : Воронеж-Формат, 2012. – 80 с.
3. Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах [Текст] : практикум : в 2 ч. Ч. 1 / сост. С.С. Михайлов, О.А. Швачун, А.С. Фетисов, Д.А. Бешенец ; [Российская академия правосудия] Российский государственный университет правосудия, Центральный филиал, кафедра физической культуры .— Воронеж : Воронеж-Формат, 2014 .— 258 с.
4. Силовая подготовка с профессионально-прикладной направленностью в условиях вуза: учебно-метод. пособие / О.А. Швачун, С.С. Михайлов, Л.Н. Акулова, С.В. Фролова, Н.И. Герашенко; Российская академия правосудия, Центральный филиал - Воронеж: Тритон, 2007 - 46 с.
5. Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах [Текст] : практикум : в 2 ч. Ч. 2 / сост. С.С. Михайлов, С.В. Фролова, Г.В. Костикова, Д.А. Бешенец, Н.И. Головащенко ; Российский государственный университет правосудия, Центральный филиал, кафедра физической культуры .— Воронеж : Воронеж-Формат, 2015 .— 243 с.
6. Физическая культура. Рекомендации для студентов специальной медицинской группы по физической культуре : учеб.-метод. пособие / Е.В. Кучеров. - Москва : Издательский Дом НИТУ «МИСиС», 2022. - 46 с.
7. Атлетическая гимнастика [Текст] : практикум / сост. О.А. Швачун, С.В. Фролова, Д.А. Бешенец ; Российский государственный университет правосудия, Центральный филиал, кафедра физической культуры .— Воронеж : Ритм, 2016 .— 44 с.
8. Ильинича В.И. Физическая культура студента : учебник для студентов вызов / В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2007. – 448 с.
9. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта : учеб. для сред. и выш. учеб. заведений / В. М. Смирнов. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 608 с.: ил.
10. Основы техники и тактики самозащиты : практикум / сост.: А.С. Фетисов, С.С. Михайлов, О.А. Швачун, А.К. Ефремов, Л.С. Михайлова ; Российский государственный университет правосудия, Центральный филиал. – Воронеж: Издательство «Ритм», 2021. – 108 с.

11. Лазарев И.В. Физическая культура в юридическом вузе [Текст, электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / И.В. Лазарев, А.А. Ромашев ; Российская академия правосудия .— М. : РАП, 2013 .— 240 с. — (Methodice) <http://op.raj.ru>

12. Бишаев А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Текст, электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавров/А.А. Бишаев. — М.: КноРус, 2016. — 299с.

13. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М. : Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 336 с.

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются специальные помещения. Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения контрольных работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин. Демонстрационное оборудование представлено в виде мультимедийных средств. Учебно-наглядные пособия представлены в виде экранно-звуковых средств, печатных пособий, слайд-презентаций, видеофильмов, макетов и т.д. которые применяются по необходимости в соответствии с темами дисциплины.

Для самостоятельной работы обучающихся помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Перечень специальных помещений ежегодно обновляется и отражается в справке о материально-техническом обеспечении основной образовательной программы.

Состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения ежегодно обновляется, утверждается и отражается в справке о материально-техническом обеспечении основной образовательной программы.

394006, г. Воронеж, улица 20-летия Октября, дом 95

(свидетельство о государственной регистрации права серия 36-АД № 699874, оперативное управление, бессрочно, дата выдачи: от 04.12.2014 г.)

Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Физическая культура и спорт	Спортивный зал каб. 6-11	Зал со специальным оборудованием и инвентарем (тренажеры, тотами, необходимый спортивный инвентарь)	
	Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал (каб. 6-11)		

## КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра **физической культуры**Направление подготовки (специальность) 40.05.03 «Судебная экспертиза» (квалификация (степень) «специалист»)

Профиль: Криминалистические экспертизы

Дисциплина **«Физическая культура и спорт» (базовая часть)**

Курс: 1

Наименование, Автор или редактор, Издательство, Год издания, кол-во страниц	Вид издания	
	ЭБС (указать ссылку)	Кол-во печатных изд. в библиотеке вуза
1	2	3
<b>Основная литература</b>		
Виленский, М.Я. Аксиологический подход к содержанию образования по физической культуре в высшей школе и его технологические обоснования: монография / Виленский М.Я., Масалова О.Ю. — Москва : Русайнс, 2020. — 239 с. — ISBN 978-5-4365-1618-9.	<a href="https://book.ru/book/934825">https://book.ru/book/934825</a>	
Филимонова, С.И. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Глазкова Г.Б., Аверясова Ю.О., Алмазова Ю.Б. — Москва : Русайнс, 2020. — 355 с. — ISBN 978-5-4365-4556-1.	<a href="https://book.ru/book/935979">https://book.ru/book/935979</a>	
Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М. : Юрайт, 2018. – 424. – (Бакалавр. Прикладной курс)	<a href="https://biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7/fizicheskaya-kultura">https://biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7/fizicheskaya-kultura</a>	
.Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. - Москва : ИНФРА-М, 2022. 243 с. - (Высшее образование: Бакалавриат).	<a href="https://znanium.com/catalog/document?id=423010">https://znanium.com/catalog/document?id=423010</a>	
.Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Издательство Юрайт, 2023. - 450 с. - (Высшее образование).	<a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511117#page/1">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511117#page/1</a>	
.Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2022. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат).	<a href="https://znanium.com/catalog/document?id=422728">https://znanium.com/catalog/document?id=422728</a>	
<b>Дополнительная литература</b>		
Физическая культура. Инклюзивное образование: физическая культура как ресурс для реализации инклюзии в высшем образовании [Электронный ресурс] : учебно-	<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/chedova-fizicheskaya-kultura-inklyuzivnoe-">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/chedova-fizicheskaya-kultura-inklyuzivnoe-</a>	

методическое пособие / Т. И. Чедова ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2021. –2,13 Мб ; 167с.	obrazovanie.pdf	
Мещеряков, А.В. Индивидуально-типологический подход на занятиях физической культурой студентов специального медицинского отделения : монография / Мещеряков А.В. — Москва : Русайнс, 2020. — 151 с.	<a href="https://book.ru/book/936054">https://book.ru/book/936054</a>	
Физическая культура в профессиональной деятельности юриста : практические рекомендации / авт.-сост. С.С. Михайлов, А.С. Фетисов, Г.В. Костикова ; Рос. акад. правосудия, Центральный филиал. – Воронеж: Воронеж-Формат, 2012. – 80 с.	чит.зал ЦФРГУП (15 точек доступа) <a href="http://biblioteka.raj.ru/MegaPro">http://biblioteka.raj.ru/MegaPro</a>	100
Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах [Текст] : практикум : в 2 ч. Ч. 1 / сост. С.С. Михайлов, О.А. Швачун, А.С. Фетисов, Д.А. Бешенец ; [Российская академия правосудия] Российский государственный университет правосудия, Центральный филиал, кафедра физической культуры .— Воронеж : Воронеж-Формат, 2014 .— 258 с.	чит.зал ЦФРГУП (15 точек доступа) <a href="http://biblioteka.raj.ru/MegaPro">http://biblioteka.raj.ru/MegaPro</a>	50
Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах [Текст] : практикум : в 2 ч. Ч. 2 / сост. С.С. Михайлов, С.В. Фролова, Г.В. Костикова, Д.А. Бешенец, Н.И. Головащенко ; Российский государственный университет правосудия, Центральный филиал, кафедра физической культуры.— Воронеж : Воронеж-Формат, 2015 .— 243 с.	чит.зал ЦФРГУП (15 точек доступа) <a href="http://biblioteka.raj.ru/MegaPro">http://biblioteka.raj.ru/MegaPro</a>	50
Силовая подготовка с профессионально-прикладной направленностью в условиях вуза: учебно-метод. пособие / О.А. Швачун, С.С. Михайлов, Л.Н. Акулова, С.В. Фролова, Н.И. Геращенко; Российская академия правосудия, Центральный филиал - Воронеж: Тритон, 2007 - 46 с.		200
Атлетическая гимнастика [Текст] : практикум / сост. О.А. Швачун, С.В. Фролова, Д.А. Бешенец ; Российский государственный университет правосудия, Центральный филиал, кафедра физической культуры .— Воронеж : Ритм, 2016 .— 44 с.		25
В.И. Ильинича Физическая культура студента: учебник для студентов вызов/ В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2007.-448 с.		104
Бишаев А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Текст, электронный ресурс] :учебное пособие/А.А. Бишаев. — М.: КноРус, 2016. — 299с.	<a href="https://www.book.ru/book/918083">https://www.book.ru/book/918083</a>	
Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М. : Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 336 с.	ЭБС "Znanium.com", по паролю ( <a href="http://www.znanium.com">http://www.znanium.com</a> ). Доступ из любой точки, где есть Интернет	
.Правовые основы физической культуры и спорта: учебное пособие / Т.Э. Зулфугарзаде. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 140 с. - (Высшее образование: Бакалавриат).	<a href="https://znanium.com/read?id=422601">https://znanium.com/read?id=422601</a>	
.Физическая культура. Рекомендации для студентов специальной медицинской группы по физической культуре : учеб.-метод. пособие / Е.В. Кучеров. - Москва : Издательский Дом НИТУ «МИСиС», 2022. - 46 с.	<a href="https://znanium.com/catalog/document?id=420502">https://znanium.com/catalog/document?id=420502</a>	

.Лазарев И.В. Физическая культура в юридическом вузе [Текст, электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / И.В. Лазарев, А.А. Ромашев ; Российская академия правосудия .— М. : РАП, 2013 .— 240 с. — (Methodice) <a href="http://op.raj.ru">http://op.raj.ru</a>	ЭБС "Znaniium.com", по паролю ( <a href="http://www.znaniium.com">http://www.znaniium.com</a> ). Доступ из любой точки, где есть Интернет	
--	---	--

**Таблица**

Зав. библиотекой \_\_\_\_\_ В.В. Юршина      Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ О.А. Швачун

## КАРТА КОМПЕТЕНЦИИ

По дисциплине «Физическая культура и спорт» (базовая часть)

Шифр и название КОМПЕТЕНЦИИ:

**УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни**

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ

Универсальная компетенция выпускника программы по специальности 40.05.03 «Судебная экспертиза» (квалификация (степень) «специалист»)

ПОРОГОВЫЙ (ВХОДНОЙ) УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТРЕБУЕМЫХ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ на этапе изучения дисциплины «*Физическая культура и спорт*».Для формирования данной компетенции студент, в соответствии требованиями к предметным результатам освоения курса «**Физическая культура и спорт**» согласно ФГОС высшего образования, должен демонстрировать:**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- о педагогических, физиологических и психологических основах обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современных формах построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- терминологию различных разделов дисциплины «физической культуры»;

**уметь:**

- использовать физическую культуру и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическую и функциональную подготовленность, психофизическую подготовку, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;
- использовать здоровый образ и стиль жизни в профессиональной деятельности, приобретенные навыки по изучаемым темам в массовых видах спорта;
- применять принципы и методы физического воспитания, общую и специальную физическую подготовку, физические качества, двигательные умения и навыки;

**приобрести практический опыт:**

- здоровым стилем жизни, рациональными способами и приемами сохранения физического и психического здоровья, методами профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;
- средствами и методами физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;
- методами самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ (УК – 6), КРИТЕРИИ, ПОКАЗАТЕЛИ И СРЕДСТВА ИХ ОЦЕНИВАНИЯ**

Таблица

Планируемые результаты обучения* (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения				Элемент (элементы образовательной программы, формирующие результат обучения)	Оценочные средства
	1	2	3	4		
		(пороговый)	(базовый)	(продвинутый)		
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично		
	не зачет	зачет				
<b>УК – 6 (з) знать:</b> основы законодательства « О фи-	Фрагментарные знания законодательства « О фи-	Неполные знания законодательства « О физи-	Сформированные, но содержащие отдель-	Сформированные систематические	Физическая культура	рефераты, доклады

зической культуре» Значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	зической культуре», основ физического воспитания, способы поиска информации в области оздоровительных систем физического развития и ведения здорового образа жизни	ческой культуре», основ физического воспитания, контроля и самоконтроля здоровья и физической подготовки, способы поиска информации в области оздоровительных систем и ведения здорового образа жизни	ные пробелы знания законодательства « О физической культуре», основ физического воспитания, контроля и самоконтроля здоровья и физической подготовки в области оздоровительных систем и ведения здорового образа жизни	знания законодательства « О физической культуре», общепринятых основ физического воспитания, контроля и самоконтроля здоровья и физической подготовки, способы поиска информации в области оздоровительных систем и ведения здорового образа жизни		
<b>УК – 6 (у) уметь:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; на начальном уровне анализировать информацию по контролю и самоконтролю здоровья и уровня физической подготовки	Фрагментарное умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; на начальном уровне анализировать информацию по контролю и самоконтролю здоровья и уровня физической подготовки, делать самостоятельные выводы	Несистематическое умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; на начальном уровне анализировать информацию по контролю и самоконтролю здоровья и уровня физической подготовки, делать самостоятельные выводы	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение применять использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; на начальном уровне анализировать информацию по контролю и самоконтролю здоровья и уровня физической подготовки, делать самостоятельные выводы	Сформированное умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; на начальном уровне анализировать информацию по контролю и самоконтролю здоровья и уровня физической подготовки, делать самостоятельные выводы	Физическая культура	Посещаемость занятий, контрольно-измерительные материалы, нормативы
<b>УК – 6 (в) владеть</b> навыками использования	Отсутствие навыка оценки уровня собственной	Имеется опыт работы с оценкой уровня соб-	Имеется успешный опыт работы с оценкой	Устойчивый опыт работы с оценкой	Физическая культура	Посещаемость занятий, кон-

современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья	физической подготовленности, и использования современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья	ственной физической подготовленности, и использования современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья	уровня собственной физической подготовленности, и использования современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья	уровня собственной физической подготовленности, и использования современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья		трольно-измерительные материалы, нормативы участие в соревнованиях,
--	---	--	--	--	--	---

**Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций на зачете по дисциплине «Физическая культура и спорт» по специальности 40.03.01 «Юриспруденция» (квалификация (степень) «бакалавр») УК – 6**

Таблица

Результат обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения (этапы достижения заданного уровня освоения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения				Процедуры оценивания
		зачтено			Не зачтено	
		отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно	
		1	2	3	4	
<b>УК – 6 (3)</b>	<b>ЗНАЕТ</b> в результате овладения содержанием дисциплины: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – о педагогических, физиологических и психологических основах обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современных формах построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; – о биодинамических особенностях и содержании физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья; – технику безопасности на занятиях по легкой атлетике; – правила соревнований по легкой атлетике (спринтерский бег, бег на средние дистанции, кросс);	сформированные системные знания, сопровождающиеся глубокими познаниями сущности изучаемых положений	сформированные системные знания, но с наличием пробелов и ошибочных трактовок отдельных положений	знания общего характера или фрагментарные, не структурированные знания	полное отсутствие знаний.	Зачет по результатам устного опроса



	<ul style="list-style-type: none"> <li>– методику проведения общеразвивающих и специально беговых упражнений легкоатлета;</li> <li>– правила по технике безопасности на занятиях по прикладной гимнастике;</li> <li>– терминологию гимнастических упражнений, строевые упражнения и приемы;</li> <li>– различные формы организации занятий гимнастическими упражнениями, в том числе и самостоятельными;</li> <li>– правила по технике безопасности на занятиях по спортивным играм;</li> <li>– правила соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол);</li> </ul>					
УК – 6 (у)	<p><b>УМЕЕТ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физическую культуру и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическую и функциональную подготовленность, психофизическую подготовку, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;</li> <li>– использовать формы организации занятий, методы и средства тренировки, физическую и функциональную подготовленность, основы планирования учебно-тренировочного процесса;</li> <li>– использовать здоровый образ и стиль жизни в профессиональной деятельности, приобретенные навыки по изучаемым темам в массовых видах спорта;</li> <li>– применять принципы и методы физического воспитания, общую и специальную физическую подготовку, физические качества, двигательные умения и навыки, спортивную тренировку, разделы спортивной подготовки, тренированность, различные формы занятий, структуры учебно-тренировочных занятий, разминку,</li> </ul>	целостные, всесторонне сформированные умения. Сдача зачетных нормативов и контрольных тестов на оценку «отлично».	в целом сформированные умения при наличии отдельных пробелов и недостатков. Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку «хорошо».	частично сформированные умения. Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку «удовлетворительно».	не сформированные умения; не сдача зачетных нормативов и контрольных тестов по физической подготовке.	Зачет по результатам тестирования физической подготовки

	<p>вработывание, общую и моторную плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градацию интенсивности по частоте сердечных сокращений (ЧСС), порог анаэробного обмена (ПАНО), энергозатраты при физической нагрузке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить скриннинг состояния здоровья и его оценку, врачебный контроль, самоконтроль, (стандарты, индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения-тесты);</li> <li>– проводить производственную физическую культуру в рабочее и свободное время;</li> <li>– предотвращать профессиональное утомление, профессиональные заболевания и профессиональный травматизм;</li> <li>– использовать методику проведения общей и специальной разминки в спортивных играх</li> </ul>					
<b>УК – 6 (в)</b>	<p><b>ВЛАДЕЕТ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– здоровым стилем жизни, рациональными способами и приемами сохранения физического и психического здоровья, методами профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;</li> <li>– индивидуальным уровнем развития своих физических качеств, основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;</li> <li>– средствами и методами физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;</li> <li>– видами, формами и средствами физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности;</li> <li>– индивидуальным уровнем развития своих физических качеств, основными методами и способами планирования направленного фор-</li> </ul>	<p>сформированные навыки. Сдача зачетных нормативов и контрольных тестов на оценку «отлично».</p>	<p>в целом сформированные навыки при наличии отдельных пробелов и недостатков; Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку «хорошо».</p>	<p>частично сформированные навыки Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку «удовлетворительно».</p>	<p>отсутствие навыков; не сдача зачетных нормативов и контрольных тестов по физической подготовке.</p>	<p>Зачет по результатам тестирования физической подготовки</p>

	<p>мирования двигательных умений, навыков и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;</li> <li>– средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний;</li> <li>– способами использовать систему физических упражнений, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия направленные на повышение и сохранение профессиональной дееспособности;</li> <li>– умением самостоятельно проводить вводно-подготовительную часть (разминку), а также демонстрировать и технически правильно осуществлять двигательные действия на занятиях по легкой атлетике (специальные упражнения бегуна, бег на короткие дистанции, низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование);</li> <li>– техническими навыками правильно осуществлять двигательные действия на занятиях по прикладной гимнастике (ОРУ в парах, с использованием гимнастической стенки, скамейки, комплексы упражнений под музыку, комплексы силовых упражнений на гимнастических снарядах, акробатические упражнения);</li> <li>– умением демонстрировать и технически правильно осуществлять двигательные действия на занятиях по спортивным играм,</li> </ul>					
--	--	--	--	--	--	--

**(УК-7):** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  
**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ**

Универсальная компетенция выпускника программы по специальности **40.05.03 «Судебная экспертиза»** (квалификация (степень) «специалист») **ПОРОГОВЫЙ (ВХОДНОЙ) УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТРЕБУЕМЫХ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ** на этапе изучения дисциплины **«Физическая культура и спорт»**.

Для формирования данной компетенции студент, в соответствии требованиями к предметным результатам освоения курса **«Физическая культура и спорт»** согласно ФГОС высшего профессионального образования, должен демонстрировать:

Студент должен **знать**:

- социально-биологические основы физической культуры;
- основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности;
- общая физическая и спортивная подготовка студентов;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
  - основные требования к организации здорового образа жизни;
- роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья;
- физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни;
- критерии эффективности здорового образа жизни.

Студент должен **уметь**:

- использовать методы и средства физической культуры в развитии физических качеств;
- использовать методы и средства физической культуры в формировании и совершенствовании двигательных навыков;
- самостоятельно организовывать здоровый образ жизни;
- определять цель образа жизни для сохранения индивидуального и общественного здоровья;
- самостоятельно анализировать факторы, влияющие на образ жизни и планировать мероприятия здоровьесбережения;
- осуществлять самоконтроль в ходе всех мероприятий сохранения здоровья;
- корректировать объём, интенсивность и другие параметры основных составляющих своего здорового образа жизни.

Студент должен **приобрести практический опыт**:

- владеть навыками самоконтроля физического развития и функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной направленности;
- владеть навыками здорового образа жизни:
  - правильный режим работы и отдыха;
  - достаточная двигательная активность;
  - соблюдение правил личной гигиены;
  - закаливание;
  - сбалансированное питание;
  - отсутствие пагубных привычек;
  - медицинская активность;
  - положительные эмоции и восприятие жизни.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ**

## КОМПЕТЕНЦИИ (УК-7), КРИТЕРИИ, ПОКАЗАТЕЛИ И СРЕДСТВА ИХ ОЦЕНИВАНИЯ

Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения				Элемент (элементы образовательной программы, формирующие результат обучения)	Оценочные средства
	1	2	3	4		
		(пороговый)	(базовый)	(продвинутый)		
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично		
	не зачтено	зачтено				
<p>УК- 7 (з)</p> <p><b>ЗНАТЬ</b> –</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– социально-биологические основы физической культуры;</li> <li>– основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности;</li> <li>– общая физическая и спортивная подготовка студентов;</li> <li>– основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>– основные требования к организации здорового образа жизни;</li> <li>– роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья;</li> <li>– физическое самовоспитание и самосовершенствование в</li> </ul>	<p>Фрагментарное знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– социально-биологических основ физической культуры;</li> <li>– основ адаптации организма человека к физической и умственной деятельности;</li> <li>– общей физической и спортивной подготовки студентов;</li> <li>– основ методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>– основных требований к организации здорового образа жизни;</li> <li>– роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья;</li> <li>– физического самовоспитания и самосовершенствования в здоровом образе жизни;</li> <li>– критериев эффективности здорового образа</li> </ul>	<p>Неполное знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– социально-биологических основ физической культуры;</li> <li>– основ адаптации организма человека к физической и умственной деятельности;</li> <li>– общей физической и спортивной подготовки студентов;</li> <li>– основ методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>– основных требований к организации здорового образа жизни;</li> <li>– роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья;</li> <li>– физического самовоспитания и самосовершенствования</li> </ul>	<p>Сформированное, но содержащее отдельные пробелы знание</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– социально-биологических основ физической культуры;</li> <li>– основ адаптации организма человека к физической и умственной деятельности;</li> <li>– общей физической и спортивной подготовки студентов;</li> <li>– основ методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>– основных требований к организации здорового образа жизни;</li> <li>– роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья;</li> <li>– физического самовоспитания и самосовершенствования в</li> </ul>	<p>Сформированное систематическое знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– социально-биологических основ физической культуры;</li> <li>– основ адаптации организма человека к физической и умственной деятельности;</li> <li>– общей физической и спортивной подготовки студентов;</li> <li>– основ методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>– основных требований к организации здорового образа жизни;</li> <li>– роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья;</li> <li>– физического самовоспитания и са-</li> </ul>	<p>Практические занятия, самостоятельная работа. Решение ситуационных задач.</p>	<p>Перечень контрольных вопросов и ситуационных задач по темам; перечень упражнений, база тестовых нормативов</p>

здоровом образе жизни; – критерии эффективности здорового образа жизни	жизни	в здоровом образе жизни; – критериев эффективности здорового образа жизни	здоровом образе жизни; – критериев эффективности здорового образа жизни	мосовершенствовани я в здоровом об разе жизни; – критериев эффек тивности здорового образа жизни		
УК- 7 (у) <b>УМЕТЬ</b> – использовать мето ды и средства физи ческой культуры в развитии физических качеств; – использовать мето ды и средства физи ческой культуры в формировании и со вершенствовании двигательных нав ыков; – самостоятельно ор ганизовывать здоро вый образ жизни; – определять цель образа жизни для со хранения индивиду ального и обще ственного здоровья; – самостоятельно анализировать фак торы, влияющие на образ жизни и плани ровать мероприятия здоровьесбережения; – осуществлять само	Фрагментарное умение: – использование мето дов и средств физиче ской культуры в разви тии физических ка честв; – использование мето дов и средств физиче ской культуры в фор мировании и совер шенствовании двига тельных навыков; – самостоятельной ор ганизации здорового образа жизни; – определения цели образа жизни для со хранения индивиду ального и обществен ного здоровья; – самостоятельного анализа факторов, вли яющих на образ жизни и планирование меро приятий здоровьесе бережения; – осуществление само контроля в ходе всех мероприятий сохране	Неполное умение: – использование ме тодов и средств фи зической культуры в развитии физиче ских качеств; – использование ме тодов и средств фи зической культуры в формировании и со вершенствовании двигательных нав ыков; – самостоятельной организации здоро вого образа жизни; – определения цели образа жизни для сохранения индиви дуального и обще ственного здоровья; – самостоятельного анализа факторов, влияющих на образ жизни и планирова ние мероприятий здоровьесбереже ния; – осуществление	Сформированное, но содержащее отдельные пробелы: – использование ме тодов и средств физи ческой культуры в развитии физических качеств; – использование мето дов и средств физиче ской культуры в фор мировании и совер шенствовании двига тельных навыков; – самостоятельной организации здоро вого образа жизни; – определения цели образа жизни для со хранения индиви дуального и обществен ного здоровья; – самостоятельного анализа факторов, влияющих на образ жизни и планирование мероприятий здоро вьесбережения; – осуществление са	Сформированное умение: – использование методов и средств физической культу ры в развитии фи зических качеств; – использование методов и средств физической культу ры в формировании и совершенствовани и двигательных навыков; – самостоятельной организации здоро вого образа жизни; – определения цели образа жизни для сохранения индиви дуального и обще ственного здоровья; – самостоятельного анализа факторов, влияющих на образ жизни и планирова ние мероприятий здоровьесбереже ния;	Практические занятия, самостоятельная работа. Решение ситуационных задач.	Перечень кон трольных во просов и ситу ационных задач по темам; перечень упражнений, база тестовых нормативов

<p>контроль в ходе всех мероприятий сохранения здоровья;</p> <p>– корректировать объём, интенсивность и другие параметры основных составляющих своего здорового образа жизни</p>	<p>ния здоровья;</p> <p>– корректировать объём, интенсивность и другие параметры основных составляющих своего здорового образа жизни</p>	<p>самоконтроля в ходе всех мероприятий сохранения здоровья;</p> <p>– корректировать объём, интенсивность и другие параметры основных составляющих своего здорового образа жизни</p>	<p>моконтроля в ходе всех мероприятий сохранения здоровья;</p> <p>– корректировать объём, интенсивность и другие параметры основных составляющих своего здорового образа жизни</p>	<p>– осуществление самоконтроля в ходе всех мероприятий сохранения здоровья;</p> <p>– корректировать объём, интенсивность и другие параметры основных составляющих своего здорового образа жизни</p>		
<p>УК- 7 (в) <b>ВЛАДЕТЬ</b></p> <p>– навыками самоконтроля физического развития и функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной направленности;</p> <p>– навыками здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правильный режим работы и отдыха;</li> <li>• достаточная двигательная активность;</li> <li>• соблюдение правил личной гигиены;</li> <li>• соблюдение принципов здорового питания;</li> <li>• закаливание;</li> </ul>	<p>Фрагментарное владение:</p> <p>– навыками самоконтроля физического развития и функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной направленности;</p> <p>– навыками здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правильный режим работы и отдыха;</li> <li>• достаточная двигательная активность;</li> <li>• соблюдение правил личной гигиены;</li> <li>• закаливание;</li> <li>• сбалансированное питание;</li> <li>• отсутствие па-</li> </ul>	<p>Неполное владение: – навыками самоконтроля физического развития и функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной направленности;</p> <p>– навыками здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правильный режим работы и отдыха;</li> <li>• достаточная двигательная активность;</li> <li>• соблюдение правил личной гигиены;</li> <li>• закаливание;</li> <li>• сбалансиро-</li> </ul>	<p>Сформированное, но содержащее отдельные пробелы:</p> <p>– навыками самоконтроля физического развития и функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной направленности;</p> <p>– навыками здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правильный режим работы и отдыха;</li> <li>• достаточная двигательная активность;</li> <li>• соблюдение правил личной гигиены;</li> <li>• закаливание;</li> <li>• сбалансирован-</li> </ul>	<p>Сформированное владение:</p> <p>– навыками самоконтроля физического развития и функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной направленности;</p> <p>– навыками здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правильный режим работы и отдыха;</li> <li>• достаточная двигательная активность;</li> <li>• соблюдение правил личной гигиены;</li> <li>• закаливание;</li> </ul>	<p>Практические занятия, самостоятельная работа. Решение ситуационных задач.</p>	<p>Перечень контрольных вопросов и ситуационных задач по темам; перечень упражнений, база тестовых нормативов</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• сбалансированное питание;</li> <li>• отсутствие пагубных привычек;</li> <li>• медицинская активность;</li> <li>• положительные эмоции и восприятие жизни</li> </ul>	губных привычек; <ul style="list-style-type: none"> <li>• медицинская активность;</li> <li>• положительные эмоции и восприятие жизни</li> </ul>	ванное питание; <ul style="list-style-type: none"> <li>• отсутствие пагубных привычек;</li> <li>• медицинская активность;</li> <li>• положительные эмоции и восприятие жизни</li> </ul>	ное питание; <ul style="list-style-type: none"> <li>• отсутствие пагубных привычек;</li> <li>• медицинская активность;</li> <li>• положительные эмоции и восприятие жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сбалансированное питание;</li> <li>• отсутствие пагубных привычек;</li> <li>• медицинская активность;</li> <li>• положительные эмоции и восприятие жизни</li> </ul>		
--	---	---	--	--	--	--

**Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций на зачете по дисциплине «Физическая культура и спорт»**  
по специальности 40.05.03 «Судебная экспертиза» (квалификация (степень) «специалист»)  
**УК-7**

Таблица

Результат обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения (этапы достижения заданного уровня освоения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения				Процедуры оценивания
		зачтено			Не зачтено	
		отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно	
		1	2	3	4	
<b>УК-7 (3)</b>	<b>ЗНАЕТ</b> в результате овладения содержанием дисциплины: <ul style="list-style-type: none"> <li>– социально-биологические основы физической культуры;</li> <li>– основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности;</li> <li>– общая физическая и спортивная подготовка студентов;</li> <li>– основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>– основные требования к организации здорового образа жизни;</li> <li>– роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья;</li> <li>– физическое самовоспитание и самосовер-</li> </ul>	сформированные системные знания, сопровождающиеся глубокими познаниями сущности изучаемых положений	сформированные системные знания, но с наличием пробелов и ошибочных трактовок отдельных положений	знания общего характера или фрагментарные, не структурированные знания	полное отсутствие знаний.	Зачет по результатам устного опроса



	<p>шенствование в здоровом образе жизни;</p> <p>– критерии эффективности здорового образа жизни</p>					
<b>УК-7 (у)</b>	<p><b>УМЕЕТ</b></p> <p>– использовать методы и средства физической культуры в развитии физических качеств;</p> <p>– использовать методы и средства физической культуры в формировании и совершенствовании двигательных навыков;</p> <p>– самостоятельно организовывать здоровый образ жизни;</p> <p>– определять цель образа жизни для сохранения индивидуального и общественного здоровья;</p> <p>– самостоятельно анализировать факторы, влияющие на образ жизни и планировать мероприятия здоровьесбережения;</p> <p>– осуществлять самоконтроль в ходе всех мероприятий сохранения здоровья;</p> <p>– корректировать объём, интенсивность и другие параметры основных составляющих своего здорового образа жизни</p>	<p>целостные, всесторонне сформированные умения.</p> <p>Сдача зачетных нормативов и контрольных тестов на оценку «отлично».</p>	<p>в целом сформированные умения при наличии отдельных пробелов и недостатков.</p> <p>Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку «хорошо».</p>	<p>частично сформированные умения.</p> <p>Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку «удовлетворительно».</p>	<p>не сформированные умения;</p> <p>не сдача зачетных нормативов и контрольных тестов по физической подготовке.</p>	<p>Зачет по результатам тестирования физической подготовки</p>
<b>УК-7 (в)</b>	<p><b>ВЛАДЕЕТ</b></p> <p>– навыками самоконтроля физического развития и функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной направленности;</p> <p>– навыками здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правильный режим работы и отдыха;</li> <li>• достаточная двигательная активность;</li> <li>• соблюдение правил личной гигиены;</li> <li>• закаливание;</li> <li>• сбалансированное питание;</li> </ul>	<p>сформированные навыки.</p> <p>Сдача зачетных нормативов и контрольных тестов на оценку «отлично».</p>	<p>в целом сформированные навыки при наличии отдельных пробелов и недостатков;</p> <p>Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку «хорошо».</p>	<p>частично сформированные навыки</p> <p>Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку «удовлетворительно».</p>	<p>отсутствие навыков;</p> <p>не сдача зачетных нормативов и контрольных тестов по физической подготовке.</p>	<p>Зачет по результатам тестирования физической подготовки</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• отсутствие пагубных привычек;</li><li>• медицинская активность;</li><li>• положительные эмоции и восприятие жизни</li></ul>					
--	---	--	--	--	--	--

**Рабочая программа разработана:**

кафедра физической культуры

зав. кафедрой ЦФ РГУП Швачун О.А., доцент Ефремов А.К.

\_\_\_\_\_ О.А. Швачун  
\_\_\_\_\_ А.К. Ефремов

**ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД**

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии

**Рабочая программа разработана:**

кафедра физической культуры

зав. кафедрой ЦФ РГУП Швачун О.А., доцент Ефремов А.К.

\_\_\_\_\_ О.А. Швачун  
\_\_\_\_\_ А.К. Ефремов