

АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»



Т.В. Поштарева

«23» мая 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) программы Юриспруденция

Квалификация выпускника - бакалавр

Формы обучения - очная, очно-заочная, заочная

Год начала подготовки – 2020

Разработана

канд. пед. наук, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин

И.Р. Тарасенко

Согласована

Зав. выпускающей кафедрой

М.А. Коротаева

Рекомендована

на заседании кафедры СГД

от «23» мая 2022 г.

протокол № 11

Зав. кафедрой Е.В. Смирнова

Одобрена

на заседании учебно-методической

комиссии СПФ

от «23» мая 2022 г.

протокол № 9

Председатель УМК

Т.В. Поштарева

Ставрополь 2022 г.

## Содержание

1.	ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	3
3.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	3
4.	ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	3
5.	СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	5
5.1.	Содержание дисциплины	5
5.2.	Структура дисциплины	6
5.3.	Занятия семинарского типа	8
5.4.	Курсовой проект (курсовая работа, расчетно-графическая работа, реферат, контрольная работа)	12
5.5.	Самостоятельная работа	13
6.	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	14
7.	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	14
8.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	14
8.1.	Основная литература	14
8.2.	Дополнительная литература	15
8.3.	Программное обеспечение	15
8.4.	Профессиональные базы данных	15
8.5.	Информационно-справочные системы	16
8.6.	Интернет-ресурсы	16
8.7.	Методические указания по освоению дисциплины	16
9.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	20
10.	ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	20
	Приложение к рабочей программе дисциплины	22

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- формирование у обучающихся физической культуры личности;
- формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;
- формирование психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» (Б.1.Б.26) ОПОП по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция и находится в логической и содержательно-методической связи с другими частями ОПОП.

Предшествующие дисциплины (курсы, модули, практики)	Последующие дисциплины (курсы, модули, практики)
Безопасность жизнедеятельности	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)
Теория государства и права	Физическая культура и спорт (легкая атлетика)

Требования к «входным» знаниям, умениям и навыкам обучающегося, необходимым при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт» и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

уметь: самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности; планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения, а также осуществления профессиональной деятельности; владеть: навыками конспектирования, реферирования, аннотирования, научного сочинения, библиографического поиска и описания;

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения на данном этапе формирования компетенций
ОК-7 Способность к самоорганизации и самообразованию	уметь самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности;
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
	уметь использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни;
	уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для повышения своих

	функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
ОПК-1 Способность соблюдать законодательство Российской Федерации, в том числе Конституцию Российской Федерации, федеральные конституционные законы и федеральные законы, а также общепризнанные принципы, нормы международного права и международные договоры Российской Федерации	уметь строить свою профессиональную деятельность на основе Конституции РФ и действующего законодательства;

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часов.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Триместр	Триместр
		2	5
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
в том числе:			
1) занятия лекционного типа (ЛК)	8	4	4
из них			
- лекции	8	4	4
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	32	16	16
из них			
- семинары (С)	10	4	6
- методические занятия (МЗ)	22	12	10
<b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
в том числе:			
Реферат	20	10	10
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к занятиям семинарского типа)	12	6	6
<b>Общий объем, час</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Триместр	Триместр
		1	4
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>12,6</b>	<b>6,3</b>	<b>6,3</b>
в том числе:			

1) занятия лекционного типа (ЛК)	4	2	2
из них			
- лекции	4	2	2
2) занятия семинарского типа (ПЗ)			
из них			
- семинары (С)	4	2	2
- методические занятия	4	2	2
3) промежуточная аттестация	0,6	0,3	0,3
<b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>	<b>59,4</b>	<b>29,7</b>	<b>29,7</b>
в том числе:			
Реферат	20	10	10
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к занятиям семинарского типа)	32	16	16
Подготовка к аттестации	7,4	3,7	3,7
<b>Общий объем, час</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Триместр	Триместр
		1	4
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
в том числе:			
1) занятия лекционного типа (ЛК)	8	4	4
из них			
- лекции	8	4	4
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	16	8	8
из них			
- семинары (С)	4	2	2
- методические занятия	12	6	6
<b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>	<b>48</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
в том числе:			
Реферат	20	10	10
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к занятиям семинарского типа)	28	14	14
Подготовка к аттестации			
<b>Общий объем, час</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

## 5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

### 5. 1. Содержание дисциплины

№ № раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.
Тема 2	История физической культуры и спорта	История физической культуры, ее предмет, задачи, методы изучения, периодизация. Истоки и причины возникновения физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России.
Тема 3	Социально-биологические основы физической культуры	Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда её воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная

		<p>подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.</p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>
Тема 5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность	<p>Работоспособность студента и ее составляющие. Изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов</p>
Тема 6	Профессионально - прикладная физическая подготовка	<p>Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.</p> <p>Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.</p> <p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.</p>
Тема 7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики. Методики самостоятельного освоения отдельных</p>

		элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
Тема 8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.
Тема 9	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. 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. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
Тема 10	Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	История возникновения комплекса ГТО. Цель и задачи комплекса ГТО. Принципы комплекса ГТО. Содержание комплекса – нормативы. ГТО в современной России.
Тема 11	Методики развития основных физических качеств	Характеристика основных физических качеств. Возрастные периоды развития физических качеств человека. Методы развития силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.



## 5. 2. Структура дисциплины

### Очная форма обучения

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов				
		Всего	ЛК	С	МЗ	СР
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6	2	-	2	2
Тема 2	История физической культуры и спорта	6	2	-	2	2
Тема 3	Социально-биологические основы физической культуры	6	-	2	2	2
Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	4	-	-	2	2
Тема 5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность	8	-	2	2	4
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	-	-	2	4
	<b>Итого за триместр</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>
Тема 7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	10		4	2	4
Тема 8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	6	2	-	2	2
Тема 9	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	6	2	-	2	2
Тема 10	Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	6	-	-	2	4
Тема 11	Методики развития основных физических качеств	8	-	2	2	4
	<b>Итого за триместр</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>16</b>
	<b>Общий объем</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>32</b>

### Заочная форма обучения

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов				
		Всего	ЛК	С	МЗ	СР
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6	2	-	-	4
Тема 2	История физической культуры и спорта	6	-	-	-	6
Тема 3	Социально-биологические основы физической культуры	4	-	-	-	4

Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	6	-	2	-	4
Тема 5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность	4	-	-		4
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	-	-	2	4
	<i>Аттестация</i>	4				
	<b>Итого за триместр</b>	36	2	2	2	26
Тема 7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6				6
Тема 8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	6	2	-	-	4
Тема 9	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	6	-	-	2	4
Тема 10	Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	6	-	-	-	6
Тема 11	Методики развития физических основных качеств	8	-	2	-	6
	<i>Аттестация</i>	4				
	<b>Итого за триместр</b>	36	2	2	2	26
	<b>Общий объем</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>52</b>

#### Очно-заочная форма обучения

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов				
		Всего	ЛК	С	МЗ	СР
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	2	-	2	4
Тема 2	История физической культуры и спорта	8	2	2	-	4
Тема 3	Социально-биологические основы физической культуры	4	-	-	-	4
Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	6	-	-	2	4
Тема 5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальная	4	-	-		4

	деятельность					
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	-	-	2	4
<b>Итого за триместр</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
Тема 7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	-	-	-	6
Тема 8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	8	2	-	2	4
Тема 9	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	10	2	2	-	6
Тема 10	Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	6	-	-	2	4
Тема 11	Методики развития основных физических качеств	6	-	-	2	4
<b>Итого за триместр</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
<b>Общий объем</b>		<b>72</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>48</b>

### 5.3. Занятия семинарского типа Очная форма обучения

№ п/п	Вид занятия	№ раздела (темы)	Тема	Количество часов
1	МЗ	Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2
2	МЗ	Тема 2	История физической культуры и спорта	2
3	С/МЗ	Тема 3	Социально-биологические основы физической культуры	2/2
4	МЗ	Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	2
5	С/МЗ	Тема 5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность	2/2
6	МЗ	Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2
7	С/МЗ	Тема 7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4/2
8	МЗ	Тема 8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2
9	МЗ	Тема 9	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2
10	МЗ	Тема 10	Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	2

11	С/МЗ	Тема 11	Методики развития основных физических качеств	2/2
----	------	---------	---	-----

#### Заочная форма обучения

№ п/п	Вид занятия	№ раздела (темы)	Наименование	Количество часов
1	С	Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	2
2	МЗ	Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2
3	МЗ	Тема 9	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2
4	С	Тема 11	Методики развития основных физических качеств	2

#### Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Вид занятия	№ раздела (темы)	Тема	Количество часов
1	МЗ	Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2
2	С	Тема 2	История физической культуры и спорта	2
3	С	Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	2
4	МЗ	Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2
5	МЗ	Тема 8	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность	2
6	С	Тема 9	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	2
7	МЗ	Тема 10	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
8	МЗ	Тема 11	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2

#### **5.4. Курсовой проект (курсовая работа, расчетно-графическая работа, реферат, контрольная работа)**

Курсовой проект (курсовая работа, расчетно-графическая работа, контрольная работа) - не предусмотрены.

#### Типовые темы контрольной работы (рефератов)

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Влияние систематических занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом на организм человека.

4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Диагностика состояния организма и отдельных его систем.
6. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
7. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.
8. Педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности.
9. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
10. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
11. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
12. Методика проведения занятий по физической культуре силовой направленности.
13. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
14. Основы рационального питания и контроля над весом тела.
15. Оздоровительные системы физической культуры (традиционные, восточные и др.).
16. Роль двигательной активности в режиме дня студентов.
17. Методики закаливания человека.
18. Влияние осанки на здоровье человека.
19. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
20. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
21. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
22. Самоконтроль а занятиях физической культурой, его цели и задачи. Средства и методы самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
23. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
24. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека.
25. Физическое развитие человека и методы его определения.
26. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
27. Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.
28. Преимущества и недостатки упражнений аэробной направленности.
29. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности.
30. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленности.
31. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
32. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста и пола.
33. Базовые комплексы упражнений, используемые в домашних условиях.
34. Аутогенная тренировка человека.
35. Виды и профилактика утомления.

### 5.5. Самостоятельная работа

№ раздела (темы)	Виды самостоятельной работы	Количество часов		
		ОФО	ОЗФО	ЗФО

Тема 1-11	1. Самостоятельное изучение тем (разделов). 2. Подготовка к занятиям семинарского типа: чтение профессиональной литературы, конспектирование, выполнение заданий, подготовка к дискуссии. 3. Создание презентаций.	12	28	32
	4. Подготовка рефератов	20	20	20
	5. Подготовка к аттестации	-	-	7,4
	Итого:	32	48	59,4

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
- обработка текстовой и эмпирической информации;
- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;

### Интерактивные и активные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях

№ раздела (темы)	Вид занятия	Используемые интерактивные и активные образовательные технологии	Количество часов		
			ОФО	ОЗФО	ЗФО
Тема 1	МЗ	Компьютерная презентация	-	2	-
Тема 2	МЗ	Компьютерная презентация	-	2	-
Тема 4	С	Групповая дискуссия	-	2	2
Тема 6	МЗ	Компьютерная презентация	2	2	2
Тема 8	С	Компьютерная презентация	2	2	-
Тема 9	С	Групповая дискуссия	2	2	2
Тема 10	МЗ	Компьютерная презентация	2	2	-
Тема 11	С	Групповая дискуссия	2	2	2

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине приводятся в приложении.

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. Основная литература:

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454861>
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467588>
3. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2019. — 131 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/97326.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
4. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
5. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101437.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
6. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

## **8.2. Дополнительная литература**

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

## **8.3. Программное обеспечение**

– Microsoft Windows, Microsoft Office, КонсультантПлюс, Google Chrome

## **8.4. Профессиональные базы данных;**

- База данных «ФизкультУРА» <http://www.fizkult-ura.ru/>
- База знаний по биологии человека <http://humbio.ru/>

## **8.5. Информационные справочные системы**

- 1С: Библиотека - <https://www.sksi.ru/environment/eor/library/>
- Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - <http://www.consultant.ru/>

### **8.6. Интернет-ресурсы**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>
2. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

### **8.7. Методические указания по освоению дисциплины**

#### *Методические указания по ведению конспектов*

Конспектирование – важный шаг в запоминании материала, поэтому конспект необходимо иметь каждому обучающемуся. Задача обучающегося – одновременно слушать преподавателя, анализировать и конспектировать информацию. При этом как свидетельствует практика, не нужно стремиться вести дословную запись. Таким образом, преподавателя можно конспектировать, при этом важно не только внимательно слушать лектора, но и выделять наиболее важную информацию и сокращенно записывать ее. При этом одно и то же содержание фиксируется в сознании четыре раза: во-первых, при самом слушании; во-вторых, когда выделяется главная мысль; в-третьих, когда подыскивается обобщающая фраза, и, наконец, при записи. Материал запоминается более полно, точно и прочно.

Хороший конспект – залог четких ответов на занятиях, хорошего выполнения устных опросов, самостоятельных и контрольных работ. Значимость конспектирования на занятиях несомненна. Проверено, что составление эффективного конспекта может сократить в четыре раза время, необходимое для полного восстановления нужной информации. Для экономии времени, перед каждой необходимо внимательно прочитать материал предыдущей, внести исправления, выделить важные аспекты изучаемого материала

Конспект помогает лучше усваивать материал. Следовательно, студенту в дальнейшем важно уметь оформить конспект так, чтобы важные моменты культурологической идеи были выделены графически, а главную информацию следует выделять в самостоятельные абзацы, фиксируя ее более крупными буквами или цветными маркерами. Конспект должен иметь поля для заметок. Это могут быть библиографические ссылки и, наконец, собственные комментарии.

#### *Методические указания по организации самостоятельной работы студента*

Для индивидуализации образовательного процесса самостоятельную работу (СР) можно разделить на базовую и дополнительную.

Базовая СР обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям для всех дисциплин учебного плана. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных рефератов и презентаций, сделанных докладов и других форм текущего контроля. Базовая СР может включать следующие формы работ: поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса; изучение материала, вынесенного на самостоятельное изучение; подготовка к занятиям семинарского типа; подготовка к диспуту или дискуссии; написание реферата по заданной проблеме, подготовка презентации.



Дополнительная СР направлена на углубление и закрепление знаний обучающегося, развитие аналитических навыков по проблематике учебной дисциплины. К ней относятся: подготовка к опросу на контрольные вопросы; анализ фактических материалов по заданной теме.

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная. Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям. Основными формами самостоятельной работы обучающихся с участием преподавателей являются: текущие консультации; прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий) и др.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимся по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Основными формами самостоятельной работы обучающихся без участия преподавателей являются: формирование и усвоение содержания конспекта на базе рекомендованной учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.); написание рефератов, подготовка презентаций; подготовка к практическим занятиям (подготовка рефератов, презентаций); подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (диспуты, дискуссии). Границы между этими видами работ относительно, а сами виды самостоятельной работы пересекаются.

#### *Методические указания по созданию компьютерных презентаций*

Презентация является одним из важных элементов самостоятельной работы обучающиеся, позволяющей углубиться в изучения предмета и заданной темы.

Для подготовки презентации обучающемуся следует использовать

- следующий алгоритм: 1. структуризация учебного материала,  
2. составление сценария презентации,  
3. разработка дизайна мультимедийного пособия,  
4. подготовка медиафрагментов (аудио, видео, анимация, текст),  
5. проверка на работоспособность всех элементов презентации.

Слайды презентации должны содержать только основные моменты (основные определения, схемы, анимационные и видеофрагменты, отражающие сущность изучаемых явлений), общее количество слайдов не должно превышать 20 – 25, на уровень восприятия материала большое влияние оказывает цветовая гамма слайда, поэтому необходимо позаботиться о правильной расцветке презентации, чтобы слайд хорошо «читался», нужно чётко рассчитать время на показ того или иного слайда, чтобы презентация была дополнением к выступлению.

Основные правила подготовки учебной презентации:

Необходимо что бы выступление обучающегося было дополнено сопровождающими его мультимедийными элементами. При создании мультимедийных презентаций необходимо будет учитывать особенности восприятия учебной информации с экрана.

Одним из важных моментов является сохранение единого стиля, унифицированной структуры и формы представления учебного материала в период выступления. При создании презентации предполагается ограничиться использованием двух или трех шрифтов. Вся презентация должна выполняться в одной цветовой палитре, например на базе одного шаблона, также важно проверить презентацию на удобство её чтения с экрана.

Тексты презентации не должны быть большими. Выгоднее использовать сжатый, информационный стиль изложения материала. Требуется вместить максимум информации в лаконичные тезисы, привлечь и удержать внимание слушателей.

При подготовке презентации возможно использование ресурсов сети Интернет, современных мультимедийных энциклопедий и электронных учебников. Удобным является тот факт, что презентацию можно будет дополнять новыми материалами, для её совершенствования.

Использовать учебные презентации на выступлениях следует при:

- изучении нового материала, - закреплении новой темы,
- проверки знаний.

Благодаря использованию презентаций студент сможет достигнуть следующих целей:

- повысить уровень использования наглядности подаваемого материала,
- устанавливается межпредметная связь с информационными технологиями. Для подготовки презентации рекомендуется использовать специальное программное обеспечение.

#### *Методические указания по проведению групповой дискуссии, диспута*

Дискуссия — это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми.

К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность.

Групповая дискуссия (обсуждение вполголоса). Для проведения такой дискуссии все студенты, присутствующие на практическом занятии, разбиваются на небольшие подгруппы, которые обсуждают те или иные вопросы, входящие в тему занятия. Обсуждение может организовываться двояко: либо все подгруппы анализируют один и тот же вопрос, либо какая-то крупная тема разбивается на отдельные задания. Традиционные материальные результаты обсуждения таковы: составление списка интересных мыслей, выступление одного или двух членов подгрупп с докладами, составление методических разработок или инструкций, составление плана действий.

Очень важно в конце дискуссии сделать обобщения, сформулировать выводы, показать, к чему ведут ошибки и заблуждения, отметить все идеи и находки группы.

#### *Методические указания по подготовке к устному опросу*

Самостоятельная работа обучающихся включает подготовку к устному опросу на занятиях семинарского типа. Для этого обучающийся изучает, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернетресурсов.

Тема и вопросы к занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей учебной программе и доводятся до студентов заранее. Эффективность подготовки обучающихся к устному опросу зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой. Для подготовки к устному опросу, блиц-опросу обучающемуся необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме занятия, в учебнике или другой рекомендованной литературе, записях с занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам. В среднем, подготовка к устному опросу по одному занятию занимает от 2 до 4 часов в зависимости от сложности темы и особенностей организации обучающимся своей самостоятельной работы.

### *Методические указания по подготовке реферата*

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Специфика реферата:

- не содержит развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок; - дает ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в тексте. Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата). Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

#### *Требования к оформлению реферата*

Реферат оформляется на русском языке в виде текста, подготовленного на персональном компьютере с помощью текстового редактора и отпечатанного на принтере на листах формата А4 с одной стороны. Текст на листе должен иметь книжную ориентацию, альбомная ориентация допускается только для таблиц и схем приложений. Шрифт текста – TheTimesNewRoman, размер – 14, цвет – черный. Поля: левое – 3 см., правое – 1,5 см., верхнее и нижнее – 2 см. Межстрочный интервал – 1,5 пт. Абзац – 1,25 см.

Допускается использование визуальных возможностей акцентирования внимания на определенных терминах, определениях, применяя инструменты выделения и шрифты различных стилей.

Наименования всех структурных элементов реферата (за исключением приложений) записываются в виде заголовков строчными буквами по центру страницы без подчеркивания (шрифт 14 полужирный).

Страницы нумеруются арабскими цифрами с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту.

Номер страницы проставляется в центре нижней части листа без точки.

Титульный лист включается в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляется (нумерация страниц – автоматическая).

Приложения включаются в общую нумерацию страниц.

Главы имеют порядковые номера и обозначаются арабскими цифрами. Номер раздела главы состоит из номеров главы и ее раздела, разделенных точкой.

Цитаты воспроизводятся с соблюдением всех правил цитирования (соразмерная кратность цитаты, точность цитирования). Цитированная информация заключается в кавычки, указывается источник цитирования, а также номер страницы источника, из которого приводится цитата (при наличии).

Цифровой (графический) материал (далее – материалы), как правило, оформляется в виде таблиц, графиков, диаграмм, иллюстраций и имеет по тексту отдельную сквозную нумерацию для каждого вида материала, выполненную арабскими цифрами.

Рекомендуемый объем реферата составляет до 10 страниц.

#### *Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации (зачету)*

Зачет проводится за счет часов, отведённых на изучение дисциплины. Результаты зачета определяются на основании результатов текущего контроля успеваемости обучающегося в течение периода освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

### **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации дисциплины требуется следующее материально-техническое обеспечение:

- для проведения занятий лекционного типа - аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: учебная мебель, экран, проектор, ноутбук;

- для проведения занятий семинарского типа - аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: учебная мебель, экран, проектор, ноутбук;

- для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации - аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: учебная мебель, экран, проектор, ноутбук;

- для самостоятельной работы обучающихся - аудитория оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

### **10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (тьютора), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие тьютора, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство; 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются тьютору;

- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 1. Показатели и критерии оценки результатов освоения дисциплины<sup>1</sup>

Код и наименование формируемой компетенции	Показатели оценивания (результаты обучения)	Процедуры оценивания (оценочные средства)	
		текущий контроль успеваемости	промежуточная аттестация
ОК-7 Способность к самоорганизации и самообразованию	<b>Умеет</b> самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности	Типовые практические задания (6-9) Компьютерная презентация (тема 6)	Ситуационная задача (№ 3, 5)
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает</b> основы физической культуры и здорового образа жизни	Контрольные вопросы к устному опросу (вопросы 1-12, 19, 24, 33) Реферат (1-35). Тест 1.	Контрольные вопросы (вопросы 1-12, 19, 24, 33)
	<b>Умеет</b> использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления	Типовые практические задания (1-3) Дискуссия(тема 11)	Ситуационная задача (№ 4, 6, 8, 9, 14)

<sup>1</sup> На основании п. 4.9. СМК-П-02-05-2017 «Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов» зачет (дифференцированный зачет) проводится за счет часов, отведённых на изучение соответствующей дисциплины (модуля, курса). Результаты зачета определяются на основании результатов текущего контроля успеваемости студента в течение периода обучения.

	здоровья в повседневной жизни;		
	<b>Умеет</b> подбирать и применять методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей;	Типовые практические задания (4-7, 9)	Ситуационная задача (№ 1, 2, 7, 10, 11, 15)
ОПК-1 Способность соблюдать законодательство Российской Федерации, в том числе Конституцию Российской Федерации, федеральные конституционные законы и федеральные законы, а также общепризнанные принципы, нормы международного права и международные договоры	<b>Умеет</b> строить свою профессиональную деятельность на основе Конституции РФ и действующего законодательства;	Типовые практические задания (8) Дискуссия (тема 9)	Ситуационная задача (№ 12, 13)

## 2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Методические материалы включают положения, описывающие условия проведения оценочных процедур, характеристику используемого инструментария и методов, инструкции для участников, регламент процедуры (время, нормативный срок, технические и эргономические условия проведения) и др.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» носит комплексный характер. В нем можно выделить два основных раздела: теоретический и методико-практический:

- 1) **теоретический**, состоит из следующих разделов: физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности обучающегося; социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания; образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности; общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе; методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий; профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.
- 2) **методико-практический**, состоит из методики проведения гимнастики, методики релаксации, оценочной методики, комплексной методики, методики самостоятельных занятий.

### **Краткая характеристика процедуры реализации текущего и промежуточного контроля для оценки компетенций обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт».**

**Устный опрос** – средство контроля усвоения учебного материала по темам занятий.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: беседу преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме (индивидуально или фронтально).

Показатели для оценки устного ответа: 1) знание материала; 2) последовательность изложения; 3) владение речью и профессиональной терминологией; 4) применение конкретных примеров; 5) знание ранее изученного материала; 6) уровень теоретического анализа; 7) степень самостоятельности; 8) степень активности в процессе; 9) выполнение регламента.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо изучить работы отечественных и зарубежных ученых по теме занятия, просмотреть последние аналитические отчеты и справочники.

#### **Критерии и шкала оценки**

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного вопроса, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующий вопрос, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.



**Тестирование** – это средство контроля полноты усвоения понятий, представлений, существенных положений отдельных тем (разделов) дисциплины.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: осуществляется на бумажных носителях по вариантам; количество вопросов в каждом варианте –10-15; отведенное время на подготовку – 40 мин. Решение заданий в тестовой форме проводится в течение изучения дисциплины.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию студенты должны изучить разделы (темы, вопросы), по которым будут задания в тестовой форме, теоретические источники для подготовки.

#### Критерии и шкала оценки

Оценка «отлично» - 85-100% правильных ответов;

Оценка «хорошо»- 71-85% правильных ответов;

Оценка «удовлетворительно»- 53-70% правильных ответов;

Оценка «неудовлетворительно»- 52% и меньше правильных ответов. При проведении тестирования, студенту запрещается пользоваться дополнительной литературой.

**Дискуссия, диспут** – оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: всестороннее обсуждение какого-либо вопроса, проблемы или сопоставления информации, идей, мнений, предложений по дисциплине.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо изучить научную и учебную литературу, составить тезисы. Оцениваются умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемой проблеме, последовательно, четко и логически стройно излагать свою позицию, аргументировать основные положения и выводы, использовать научную литературу.

#### Критерии и шкала оценки

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если при аргументации точки зрения обучающийся показал умение грамотно подбирать факты, излагать основные положения, аргументировано отстаивать свою точку зрения и воспринимать противоположные, отвечать на вопросы оппонентов.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если при аргументации точки зрения обучающийся показал умение грамотно подбирать факты, излагать основные положения, однако не смог убедительно аргументировать свою точку зрения и отвечать на вопросы оппонентов.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если при аргументации точки зрения обучающийся смог подобрать некоторые факты, но при этом ему не удалось обосновать свою точку зрения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если при аргументации точки зрения обучающийся не смог подобрать аргументы и факты для обоснования своей позиции.

**Реферат на заданную тему** — это письменное краткое изложение статьи, книги или нескольких научных работ, научного труда, литературы по общей тематике; подразумевает раскрытие сущности исследуемой проблемы, включающее обращение к различным точкам зрения на вопрос.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: защиту материала темы (реферата, доклада), отстаивание собственного взгляда на проблему, демонстрацию умения свободно владеть материалом, грамотно формулировать мысли.

Защита реферата проводится на семинаре и продолжается 10-15 минут.

Обучающийся делает сообщение, в котором освещаются основные проблемы, дается анализ использованных источников, обосновываются сделанные выводы. После этого он отвечает на вопросы преподавателя и аудитории. Все оппоненты могут обсуждать и дополнять реферат, давать ему оценку, оспаривать некоторые положения и выводы.

#### Критерии и шкала оценки

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если четко сформулирован тезис, соответствующий теме реферата; деление текста на введение, главную часть и заключение; в основной части логично, связно и полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы. Все требования, предъявленные к заданию, выполнены.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если четко сформулирован тезис, соответствующий теме реферата, в известной мере выполнено задача заинтересовать читателя; в основной части логично, связно, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если тезис сформирован нечетко или не вполне соответствует теме реферата; в основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично; заключение, выводы не полностью соответствуют содержанию основной части.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если тезис отсутствует или не соответствует теме реферата; в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы; выводы не вытекают из основной части; отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение; язык работы можно оценить как «примитивный».

**Подготовка компьютерных презентаций** – форма работы и контроля, нацеленная на проверку информационнокоммуникативных возможностей обучающегося, а также навыков речевого, интерактивного взаимодействия с аудиторией; объем слайдов не более 15; единый стиль оформления слайдов; графические объекты качественного разрешения; текст (кегль – 12/14, шрифт традиционные); использование возможностей презентации (анимация, звуковые эффекты, наличие гиперссылок и т.п.).

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: защиту презентации. Основные требования к защите презентации:

- время выступления 10 мин.;
- четкость, лаконичность, логичность, структурированность выступления; - научность и доступность излагаемого материала; - грамотность речи.

#### Критерии и шкала оценки

Оценка «отлично» выставляется, если обучающийся справился с задачей, четко и ясно выражает свою мысль, речь связная, аргументированная. Письменный текст презентации не

содержит ошибок. Содержание разделов выдержано в логической последовательности. Понятная навигация, структура презентации. Указаны информационные ресурсы. Единый стиль оформления. Оформление не отвлекает от содержания. Выполнено акцентирование наиболее значимой информации. Рациональное использование анимационных эффектов. Вставка объектов Excel (таблиц, диаграмм, графиков). Положительный эстетический эффект от просмотра презентации.

Оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся справился с задачей, но испытывает небольшие сложности при ответе, речь довольно связная, может понятно сформулировать свою мысль. Письменный текст презентации не содержит ошибок. Положительный эстетический эффект от просмотра презентации.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся не в полной мере справился с задачей, понимает вопросы по теме презентации, но в более 30% случаев не может дать адекватный ответ, речь не вполне связная, испытывает затруднения при формулировании ответов. Тема не раскрыта полностью, отсутствуют выводы. Письменный текст презентации не содержит ошибок.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не смог представить свой проект (или не подготовил его). Тема не раскрыта, материалом не владеет, на вопросы ответить не может, допускает грубые ошибки. Письменный текст презентации имеет большое количество ошибок разного рода. Содержание разделов не выдержано в логической последовательности. Непонятная навигация, структура презентации.

**Зачет** – это форма промежуточной аттестации по дисциплине, задачей которой является комплексная оценка уровней достижения планируемых результатов обучения по дисциплине.

Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится за счет часов, отведённых на изучение дисциплины.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: оценку результатов текущего контроля успеваемости обучающегося в течение периода обучения по дисциплине.

В критерии итоговой оценки уровня подготовки обучающегося по дисциплине входят: уровень усвоения обучающимся материала, предусмотренного рабочей программой; уровень практических умений, продемонстрированных обучающимся при выполнении практических заданий; уровень освоения компетенций, позволяющих выполнять практические задания; логика мышления, обоснованность, четкость, полнота ответов.

#### Критерии и шкала оценки промежуточной аттестаций

«Зачтено» выставляется обучающемуся, обнаружившему всестороннее знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять практические задания, освоившему основную литературу и знакомому с дополнительной литературой, усвоившему взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой квалификации, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

«Не зачтено» выставляется обучающемуся, не продемонстрировавшему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по направлению подготовки, не умеет выполнять практические задания.

### 3. Типовые задания

## Типовые задания для текущего контроля успеваемости

### 3.1. Типовые вопросы для устного опроса

1. Дайте определение понятиям «физическая культура», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая рекреация», «физическая реабилитация», «физическая форма».
2. Что такое спорт? Охарактеризуйте спорт высших достижений, профессиональный спорт, любительский спорт, массовый спорт?
3. Охарактеризуйте социальную значимость и функции физической культуры и спорта.
4. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
5. Что понимается под саморегуляцией и самосовершенствованием организма в процессе его развития.
6. Дайте физиологическую характеристику процессам утомления и восстановления организма после нагрузок.
7. Какие представления известны в науке о здоровье человека?
8. Дайте определение понятию «здоровье» с позиции Всемирной организации здравоохранения. Какие еще существуют определения этого понятия?
9. Назовите основные факторы, обуславливающие формирование здорового образа жизни. Что включает в себя здоровый образ жизни?
10. Дайте краткую характеристику социально-психологических особенностей студенческого возраста.
11. Охарактеризуйте психофизические особенности учебно-трудовой деятельности студентов.
12. Опишите внешние признаки утомления в процессе физической нагрузки.
13. Какие основные положения определяют закономерности спортивной тренировки.
14. Какова оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
15. Назовите особенности самостоятельных занятий для людей разного возраста.
16. Понятие и значение ППФП.
17. Раскройте классификацию физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по анатомическому признаку, по структурным биомеханическим признакам, по степени близости к соревновательным упражнениям.
18. Охарактеризуйте возможности влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
19. Какие негативные последствия проявляются в результате пренебрежительного отношения к физической культуре общества и личности?
20. В чём на Ваш взгляд заключаются основные недостатки в физическом воспитании детей и учащейся молодёжи?
21. Назовите природные, биологические и социальные факторы, влияющие на организм и здоровье человека.
22. Назовите показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
23. Дайте характеристику изменений пульса и кровяного давления при физической нагрузке.
24. Охарактеризуйте уровни культуры здорового образа жизни студента.

25. Охарактеризуйте основные формы и средства физической культуры, повышающие общую и умственную работоспособность в течение дня?
26. Каковы роль, задачи и методика утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз и минуток?
27. Охарактеризуйте структуру тренировочного занятия.
28. Значение мышечной релаксации (расслабления).
29. Охарактеризуйте пульсовые режимы тренировочной нагрузки разной интенсивности. Приведите примеры разных методик расчета ЧСС.
30. Назовите методические принципы физического воспитания и охарактеризуйте психолого-педагогические и физиологические закономерности и их составляющие.
31. Охарактеризуйте основные методы чередования нагрузки и отдыха.
32. Дайте определение понятию «нагрузка». Виды нагрузок.
33. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
34. Дайте определение основным физическим качествам (способностям). Основные закономерности развития физических качеств.
35. Физическое качество «сила»: максимальная, абсолютная, относительная сила. Сенситивные периоды развития силы.
36. Охарактеризуйте основные силовые качества человека (максимальная изометрическая сила, медленная динамическая, «взрывная» сила, амортизационная, силовая выносливость).
37. Назовите и охарактеризуйте основные средства и методы развития силовых способностей.
38. Физическое качество «выносливость»: общая, специальная, скоростная, статическая, силовая. Сенситивные периоды развития выносливости.
39. Перечислите основные средства и методы воспитания выносливости.
40. Физическое качество «гибкость»: активная, пассивная. Сенситивные периоды развития гибкости.
41. Основные средства и методы развития гибкости.
42. Физическое качество «быстрота»: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движений. Сенситивные периоды развития быстроты.
43. Физическое качество «ловкость». Сенситивные периоды развития ловкости.
44. Приведите примеры упражнений и условий их выполнения, способствующих развитию координационных способностей.
45. Перечислите основные контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития физических качеств.

### **3.2. Типовые тестовые задания**

#### **Тест 1.**

1. Физическая культура представляет собой...
  - а) учебный предмет в школе;
  - б) выполнение упражнений;
  - в) процесс совершенствования возможностей человека;
  - г) часть человеческой культуры.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...
- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
  - б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
  - в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
  - г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.
3. Под физическим развитием понимается...
- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
  - б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
  - в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
  - г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
4. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...
- а) физических и психических качеств людей;
  - б) техники двигательных действий;
  - в) работоспособности человека;
  - г) природных физических свойств человека.
5. Отличительным признаком физической культуры является...
- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
  - б) физическое совершенство;
  - в) выполнение физических упражнений;
  - г) занятия в форме уроков.
6. Физическими упражнениями называются...
- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
  - б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
  - в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
  - г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.
7. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?
- а) адаптационные задачи
  - б) гигиенические задачи
  - в) двигательные

задачи г)  
методические  
задачи

8. Цель физического воспитания заключается...

- а) в создании условий для максимального физического развития человека, совершенствования его двигательных навыков, воспитание моральных качеств
- б) в формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств
- в) в повышении физической работоспособности и подготовленности человека
- г) в укреплении здоровья и профилактике заболеваний

## Тест 2.

1. Главной причиной нарушения осанки является...

- А. Наследственная предрасположенность к заболеваниям опорно-двигательного аппарата
- Б. Слабость мышц
- В. Отсутствие движений во время учебных занятий
- Г. Ношение сумки, портфеля на одном плече

2. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- А. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
- Б. Упражнения, способствующие снижению веса тела
- В. Упражнения, объединённые в форме круговой тренировки
- Г. Упражнения, способствующие повышению скорости движений

3. Что понимают под термином «средства физической культуры»?

- А. Лекарственные средства
- Б. Медицинское обследование
- В. Физические упражнения
- Г. Туризм

4. Правильное дыхание характеризуется...

- А. Более продолжительным выдохом
- Б. Более продолжительным вдохом
- В. Вдохом через нос и резким выдохом ртом
- Г. Равной продолжительностью вдоха и выдоха

6. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...

- А. Затылком, ягодицами, пятками
- Б. Лопатками, ягодицами, пятками
- В. Затылком, спиной, пятками
- Г. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

6. Релаксация - это ...

- А. Физическое и психическое расслабление
- Б. Физическое расслабление
- В. Физиологическое расслабление
- Г. Психическое расслабление

7. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...

- А. Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
- Б. Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
- В. Совершенствовании природных, физических свойств людей
- Г. Создании специфических духовных ценностей

8. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

- А. Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества
- Б. Физическое совершенство заключается в приобретении основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижение необходимого в жизни уровня физического развития
- В. Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса
- Г. Физически совершенным является человек, обладающий здоровьем, высокой физической работоспособностью, гармонически развитыми физическими качествами, владеющий техникой жизненно важных движений

9. Что из представленного является отличительным признаком физической культуры?

- А. Активная двигательная деятельность человека
- Б. Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений
- В. Знания, принципы, правила и методика использования упражнений
- Г. Всё вышеперечисленное

10. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

- А. Физическая подготовка
- Б. Физическое совершенствование
- В. Физическое развитие
- Г. Физическое упражнение

11. Основные направления использования физической культуры способствуют...

- А. Формированию базовой физической подготовленности
- Б. Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности
- В. Восстановлению функций организма после травм и заболеваний
- Г. Всего выше перечисленного

12. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- А. Физической подготовленности человека к жизни
- Б. Развитие резервных возможностей организма человека
- В. Сохранение и восстановление здоровья
- Г. Подготовку к профессиональной деятельности



15. Двигательные действия представляют собой...

- А. Проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания
- Б. Проявления двигательной активности, с помощью которых, решаются двигательные задачи
- В. Перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры
- Г. Систему произвольных (приобретенных) и произвольных (врождённых) движений

### 3.3. Типовые темы рефератов (презентаций)

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Влияние систематических занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом на организм человека.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Диагностика состояния организма и отдельных его систем.
6. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
7. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.
8. Педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности.
9. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
10. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
11. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
12. Методика проведения занятий по физической культуре силовой направленности.
13. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
14. Основы рационального питания и контроля над весом тела.
15. Оздоровительные системы физической культуры (традиционные, восточные и др.).
16. Роль двигательной активности в режиме дня студентов.
17. Методики закаливания человека.
18. Влияние осанки на здоровье человека.
19. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
20. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
21. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
22. Самоконтроль на занятиях физической культурой, его цели и задачи. Средства и методы самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
23. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
24. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека.
25. Физическое развитие человека и методы его определения.
26. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
27. Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.

28. Преимущества и недостатки упражнений аэробной направленности.
29. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности.
30. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленности.
31. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
32. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста и пола.
33. Базовые комплексы упражнений, используемые в домашних условиях.
34. Аутогенная тренировка человека.
35. Виды и профилактика утомления.

### 3.4. Типовые практические задания

Задание 1. Провести исследование физического развития (метод антропометрических стандартов).

1. Наблюдение за ростом: Чтобы измерить свой рост, к стене прикрепите сантиметровую ленту, так, чтобы нулевое деление находилось внизу. После этого нужно стать спиной вплотную к стене, касаясь её пятками, ягодицами, межлопаточной областью спины и затылком, голову нужно держать прямо. Положите линейку на голову и прижмите её к стене. Не теряя касания линейки со стеной, отойдите и посмотрите число, показывающее ваш рост на ленте. Запишите показатели вашего роста в таблицу отчета.

2. Наблюдение за весом: Вес оценивается в зависимости от роста. Отнимите от показателя вашего роста (в сантиметрах) число 100 для юношей, для девушек 110. Полученная разность показывает наиболее оптимальный для вас вес. Если ваш действительный вес меньше полученной разности на 10-12 кг, то, значит, он недостаточный, а если больше на 5 кг – избыточный. Запишите в таблицу отчета показатели вашего веса.

3. Наблюдение за окружностью грудной клетки: Чтобы измерить окружность грудной клетки, возьмите сантиметровую ленту правой рукой за нулевое деление, а левой за середину. Поднимите локти и наложите ленту на грудную клетку так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, а спереди по нижнему краю сосковых кружков. Опустите локти и соедините концы ленты на правой стороне груди, около грудины. Во время фиксации ленты просчитайте вслух до трех. Число в месте соединения ленты показывает окружность грудной клетки в спокойном состоянии. Затем сделайте максимальный вдох и на высоте вдоха зафиксируйте результат измерения. После этого измерьте окружность грудной клетки на предельном выдохе. Разность между двумя последними результатами показывает экскурсию (подвижность) грудной клетки. Запишите в таблицу отчета показатели окружности грудной клетки в спокойном состоянии и ее экскурсию (в сантиметрах).

4. Развитие мышечной системы: первая группа – рельефное выступание контуров мышц, вторая группа – все случаи, когда мышечная система не относится ни к первой ни ко второй группе; третья группа – незначительные контуры мышц, отвисание живота, выступание ключиц и гребня лопаток, недостаточная упругость при напряжении.

Задание 2. Составить представление о пропорциональности телосложения.

Индекс пропорциональности между ростом и окружностью грудной клетки – окружность ГК(в см) в паузе умножается на 100 и делится на величину роста (в см) – норма - 50-55%.

Индекс пропорциональности между ростом и шириной плеч определяется

отношением ширины плеч к росту (в см) – норма для мужчин – 22%, для женщин – 21%.

Задание 3. Определить функциональное состояние организма путем проведения ортостатической пробы.

Ортостатическая проба – подсчитывается пульс в состоянии покоя. Из исходного положения «сидя» испытуемый принимает положения «стоя», подсчитывается пульс. Оценивается разница в частоте пульса: учащение на 8 и менее уд\мин – пониженная возбудимость сердечно-сосудистой системы; 8-14 уд\мин – нормальная реакция; 14 и более – повышенная возбудимость сердечно-сосудистой системы.

Задание 4. Определить функциональное состояние организма путем проведения пробы Штанге и Генчи.

Проба Штанге – после 2-3 глубоких дыхательных циклов задержать дыхание на максимальное время (норма – 60 сек и более); проба Генчи – порядок проведения пробы тот же, только дыхание задерживается на выдохе (норма – более 30 сек).

Задание 5. Определить функциональное состояние организма путем проведения пробы с 20-ю приседаниями.

Подсчитывается пульс в состоянии покоя. Выполняется 20 приседаний за 30 сек. Оценка пробы: «хорошая реакция сердечно-сосудистой системы» - учащение пульса сразу после пробы не превышает 50%, продолжительность восстановления не более 1,5 мин; «удовлетворительная реакция»

- возбудимость пульса до 75-80%, восстановление – не более 3 мин.; «неудовлетворительная реакция»
- возбудимость пульса – более 80%, восстановление – более, чем 3 мин.

Задание 6. Составить комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса.

ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти перед грудью – движение в плечевых суставах назад в стороны -2 раза, движение в плечевых суставах назад в стороны с одновременным разгибанием локтевых суставов – 2 раза. Выполнить 10 циклов.

Задание 7. Составить комплекс упражнения для развития мышц ног.

Упражнения для развития икроножной мышцы – отрыв пяток от пола из исходного положения

«стоя»; упражнения для развития мышц передней поверхности бедра – приседания.

Задание 8. Выполнить оценку быстроты двигательной реакции.

Для проверки выполняется «эстафетный тест» - Из положения «стоя», сильнейшая рука ребром ладони вниз с разогнутыми пальцами вытянута вперед. Помощник устанавливает 40 см линейку на расстоянии 1-2 см от ладони с нулевой отметкой на уровне нижнего края ладони. Помощник отпускает линейку, испытуемый должен схватить падающую линейку. Измеряется расстояние от нижнего края линейки.

Задание 9. Выполнить оценку степени нагрузки по частоте дыхания.

Измерить ЧСС в покое. Рассчитать ЧСС при определенной работе. Повышение на 25-40% – легкая работа, 40-50% – средняя, более 60-85% – высокая.

### **3.5. Типовые задания для дискуссии, диспутов**

Тема 9. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

1. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
2. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие.
3. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Основные требования к организации здорового образа жизни.

4. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.  
Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни и личное отношение к здоровью.

Общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Тема 11. Методики развития основных физических качеств.

1. Характеристика основных физических качеств. Возрастные периоды развития физических качеств человека.
2. Методики развития силы.
3. Методики развития быстроты.
4. Методики развития ловкости.
5. Методики развития гибкости.
6. Методики развития выносливости.

### **Типовые задания для промежуточной аттестации**

#### **Типовые контрольные вопросы для устного опроса на зачете**

1. Физическая культура - часть общей культуры. Сущность понятия «Физическая культура».
2. Место и роль физической культуры в современном обществе.
3. Понятие о системе физического воспитания и его структуре (основы системы физического воспитания).
4. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
5. Специфические функции физической культуры (функция физического воспитания; оздоровительно-рекреативная функция; соревновательно-достиженческая функция).
6. Общекультурные функции физической культуры (функция духовного воспитания, экономическая функция, функция досуга, познавательная функция).
7. Понятие о формах физической культуры и их классификация (физическое воспитание, производственная физическая культура, оздоровительно-рекреативная физическая культура, спорт).
8. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека.
9. Классификация физических упражнений.
10. Содержание и форма физических упражнений.
11. Понятие о технике физических упражнений (основы, детали техники, факторы обеспечивающие совершенствование техники).
12. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
13. Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе

(нагрузка и отдых).

14. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
15. Специфические методы физического воспитания (методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный).
16. Специфические принципы в физическом воспитании (принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип прогрессирующего воздействия, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности педагогического воздействия).
17. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
18. Физиологический механизм формирования двигательного действия и взаимодействие (перенос) навыков.
19. Сила и основы методики ее воспитания.
20. Скоростные способности и основы методики их воспитания.
21. Выносливость и методика ее воспитания.
22. Гибкость и методика ее развития.
23. Ловкость и методика ее воспитания.
24. Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов.
25. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.
26. На чем основывается подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.
27. Руководство самостоятельными занятиями.
28. Содействие занятий физическими упражнениями повышению умственной работоспособности.
29. Взаимосвязь уровня физической подготовленности и успеваемости студентов вуза.
30. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов.
31. Средства и методы использования двигательной активности для повышения эффективности учебного процесса в вузе.
32. Роль профессионально-прикладной физической подготовки для будущей профессиональной деятельности.
33. Формы занятий физическими упражнениями.
34. Понятие «Соревновательный метод». Соотношение понятий «Соревнование» и «Соревновательный метод».
35. Понятие «Игровой метод». Соотношение понятий «Игра» и «Игровой метод».
36. Роль физических упражнений в развитии профессионально значимых качеств для различных видов трудовой деятельности.
37. Систематические занятия физическими упражнениями как компонент здорового образа жизни.
38. Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
39. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
40. Самоконтроль на занятиях по физической культуре и спорту и его роль в предупреждении травматизма.
41. Роль соревнований в решении задач физического воспитания студентов.
42. Возрастные особенности развития основных физических качеств. Сенситивные периоды развития.
43. Методы развития физических качеств.
44. Комплексное развитие силы, быстроты и выносливости на занятиях физической культурой и спортом.
45. Формы активного отдыха студентов (гимнастика до начала занятий, физкультминутки, занятия в секциях, кружках, самостоятельные занятия).

46. Содержание активного отдыха с использованием двигательной деятельности.
47. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
48. Физические упражнения и система дыхания.
49. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
50. Влияние физических упражнений на различные системы организма.
51. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.
52. Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье.
53. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
54. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
55. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
56. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления, переутомления. Причины и профилактика.
57. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
58. Содержание самоконтроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями, его цель и задачи. Дневник самоконтроля.
59. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
60. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (оздоровительная направленность, как важнейший принцип системы физического воспитания).
61. Основы построения оздоровительной тренировки.
62. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
63. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), её цели, задачи, средства.
64. Дайте определение понятий: физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность.
65. Раскройте неблагоприятное влияние на организм и здоровье человека гипокинезия и гиподинамии.

### **Ситуационные задачи для промежуточной аттестации**

- Задача 1. Провести оценку массы тела распространенными способами. Составить индивидуальную программу коррекции веса.
- Задача 2. Составить приблизительный комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- Задача 3. Составить приблизительный комплекс производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.
- Задача 4. Заполнить дневник самоконтроля (индивидуальной карты здоровья) за текущий день. Определить уровень здоровья (по Э.Н. Вайнеру).
- Задача 5. Дать характеристику «совам» и «жаворонкам». Определить периоды активности своего рабочего дня. Составить режим дня с учетом тренировочного занятия.
- Задача 6. Составить индивидуальный план тренировочных занятий недельного цикла с

учетом расписания учебных занятий в вузе.

Задача 7. В практике проведения занятий по физической культуре и спорту используются следующие приемы дозирования физической нагрузки:

- изменение числа повторений упражнений;
- ускорение или замедления темпа движений;
- уменьшение или увеличение длительности выполнения упражнений;
- усложнение или упрощение исходных положений;
- изменение амплитуды движений;
- применение различных отягощений при выполнении упражнений;
- сокращение или увеличение интервалов отдыха между упражнениями;
- характер отдыха (пассивный, активный).

На примере упражнения «приседание» увеличьте/уменьшите нагрузку.

Задача 8. Заполните таблицу: Внешние признаки утомления (по С.В. Хрущеву)

Степень утомления / Объект наблюдения	Незначительное	Значительное	Сильное
Окраска кожных покровов			
Потливость			
Движения			
Дыхание			
Внимание			
Самочувствие			

Задача 9. Опишите метод оценки динамической нагрузки по индексу Руффье (формула). Оцените свою переносимость динамической нагрузки по индексу Руффье. (Индекс у спортсменов и здоровой молодежи оценивается: меньше 1 – отлично, 1-5 – хорошо, 6-10 – удовлетворительно, 11-15 – слабо, > 15 – неудовлетворительно).

Задача 10. При нагрузке низкой интенсивности ЧСС увеличивается на 25-40% от ЧСС в покое, при нагрузке средней интенсивности – на 40-60%, при нагрузке высокой интенсивности – 60-85%, при экстремальной – 85-100%. Рассчитайте свою ЧСС при нагрузках разной интенсивности.

Задача 11. Вы решили улучшить общую выносливость. Составьте примерный план самостоятельных занятий на первый месяц.

Задание 12. Составьте примерный комплекс физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки.

Задача 13. В каких условиях человеку будет холоднее: при температуре воздуха +16°C и влажности 50%, или при температуре +16°C, и влажности 90%? Обоснуйте ответ с помощью механизмов теплообмена и терморегуляции. Приведите оптимальные величины температуры и влажности.

Задача 14. В каких условиях человек будет больше перегреваться: при температуре воздуха +38°C и влажности 30%, или при температуре воздуха +38°C и влажности 90%. Обоснуйте ответ с помощью механизмов теплообмена и терморегуляции. Перечислите основные пути отдачи тепла.

Задача 15. Рассчитайте (приблизительно) свой рабочий вес для силовой тренировки, воспользовавшись специальным калькулятором, исходя из того, что вы предположили, что в пробном подходе сможете выжать штангу лежа весом 70 кг 10 раз.

### **Критерии определения оценки знаний на зачете**

При оценке знаний, полученных обучающимся при изучении дисциплины, должно быть учтено, что для получения зачета по изученной дисциплине необходимо показать знание и понимание основных вопросов рассмотренного материала, а также способность найти и применить необходимый нормативно-правовой акт для разрешения конкретной ситуации:

оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он дал четкий, не позволяющий двойного толкования ответ, содержащий ссылки на действующее законодательство и судебную практику, а также за способность анализировать рассматриваемую норму и применять ее в конкретном случае на практике, убедительно аргументируя свои выводы, либо если первоначально ответ не позволяет однозначно трактовать изложенный обучающимся материал, но при помощи дополнительных вопросов он показывает способность ориентироваться в нормах и применять их к соответствующим обстоятельствам.

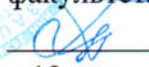
оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если в знании основного материала по программе имеются существенные пробелы, а также, если он допустил принципиальные ошибки при изложении материала либо не смог правильно ответить на вопросы преподавателя.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция



**Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины  
«Физическая культура и спорт»  
направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция  
направленность (профиль) программы: Юриспруденция  
на 2023/2024 уч.год**



Внесенные изменения на 2023/2024  
учебный год  
УТВЕРЖДАЮ  
Декан социально-психологического  
факультета  
 Т.В.Пошарева  
« 19 » мая 2023 г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

Раздел 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

**8.3. Программное обеспечение**

Microsoft Windows или Яндекс 360  
Microsoft Office Professional Plus 2019  
Консультант-Плюс  
Google Chrome или Яндекс.Браузер

**8.4. Профессиональные базы данных**

- База данных «ФизкультУРА» <http://www.fizkult-ura.ru/>
- База знаний по биологии человека <http://humbio.ru/>


**8.5. Информационные справочные и поисковые системы**


- 1С: Библиотека - <https://www.sksi.ru/environment/eor/library/>
- Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - <http://www.consultant.ru/>

**8.6. Интернет-ресурсы**

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <https://minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>
- Научная электронная библиотека - <http://www.elibrary.ru/>
- Научная электронная библиотека «Киберленинка» - <http://cyberleninka.ru/>
- Национальная Электронная Библиотека (НЭБ) - <https://нэб.рф>
- Электронная библиотечная система «СКСИ» - <https://www.sksi.ru/environment/ebs/1363/>
- Цифровой образовательный ресурс IPRsmart - <https://www.iprbookshop.ru>

– Образовательная платформа ЮРАЙТ - <https://urait.ru/>

Рабочая программа пересмотрена и рекомендована на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин от « 19 » мая 2023 г. протокол № 9  
зав. кафедрой социально-гуманитарных дисциплин  Е.В.Смирнова

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии социально-психологического факультета от « 19 » мая 2023 г. протокол № 9  
Председатель УМК  Т.В.Поштарева

СОГЛАСОВАНО:

Зав. выпускающей кафедрой  И.В.Кулькина « 19 » мая 2023 г.

