



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к дисциплине
2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
  - 3.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)
  - 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»
  - 6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания
  - 6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
  - 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
  - 6.4. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся
  - 6.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы
  - 10.1 Лицензионное программное обеспечение
  - 10.2. Электронно-библиотечная система
  - 10.3. Современные профессиональные баз данных
  - 10.4. Информационные справочные системы
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
12. Лист регистрации изменений

## **1. Аннотация к дисциплине**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 13.08.2020 г. N 1011.

Рабочая программа содержит обязательные для изучения темы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

### **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Настоящая дисциплина включена в обязательную часть Блока 1 учебных планов по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата).

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре для очной и очно-заочной формы обучения, зачет.

### **Цель изучения дисциплины:**

**Цель** изучения дисциплины заключается в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

1. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
7. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
8. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
9. совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

### **Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:**

**УК-7** - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата). Перечень профессиональных стандартов, с направленностью (профилем) образовательной программы «Правоприменение в области гражданско-правовых отношений» отсутствует.

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
УК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>УК-7.1.</b> Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p><b>УК-7.2.</b> Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>УК-7.3.</b> Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p><b>УК-7.4.</b> Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>	<p><u>Контактная работа:</u> Лекции Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u></p>

## 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

### 3.1 Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

	Всего часов
--	-------------

<b>Объём дисциплины</b>	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	16	8
Аудиторная работа (всего):	16	8
в том числе:		
лекции		
семинары, практические занятия	16	8
лабораторные работы		
контроль		4
Внеаудиторная работа (всего):		
в том числе:		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	56	64
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)	зачет	зачет

**4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

**для очной формы обучения**

№ п/п	Разделы и темы учебной дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)					Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)
			ВС ЕГ О	Из них аудиторные занятия		Самостоятельная работа	Конт роль ная ра бота	
				Лекции	Практические занятия /семинары			

					<b>М</b>					
	<b>РАЗДЕЛ 1: Основы теории физической культуры</b>									
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	6			1	5			Опрос
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	1	6			1	5			Опрос
3.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1	6			1	5			Опрос
4.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	6			1	5			Опрос
5.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	6			1	5			Опрос
	<b>РАЗДЕЛ 2. Практический раздел</b>	1								Реферат
6.	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	1	8			2	6			Опрос
7.	Легкая атлетика	1	6			2	4			Опрос
8.	Спортивные игры	1	8			2	6			Опрос
9.	Общая физическая подготовка	1	8			2	6			Опрос
10.	Прикладные виды аэробики	1	6			2	4			Опрос
11.	ЛФК в домашних условиях.	1	6			1	5			Опрос
12.	Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)	1								<b>Вопросы, тестирование</b>
<b>13.</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>1</b>	<b>72</b>			<b>16</b>	<b>56</b>			

**для очно-заочной формы обучения**

№ п/п	Разделы и темы учебной дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)				Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости
			ВСЕГО	Из них аудиторские занятия	Самостоя-	К о н у р	

				Л е к ц и и	Л а б о р а т о р н ы й п р а к т и к у м	П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я / с е м и н а р ы	я т е л ь н а я р а б о т а	т р о в л ь н а я р а б о т а	с о в о д н о е р а б о т а	сти, про- межуточ- ной атте- стации (по семест- рам)
	РАЗДЕЛ 1: Основы теории физической культуры									Реферат
14.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	6			1	5			Опрос
15.	Социально-биологические основы физической культуры.	1	6			1	5			Опрос
16.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1	6			1	5			Опрос
17.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	6				6			Опрос
18.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	6				6			Опрос
	РАЗДЕЛ 2. Практический раздел									Реферат
19.	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	1	8			1	7			Опрос
20.	Легкая атлетика	1	6			1	5			Опрос
21.	Спортивные игры	1	8			1	7			Опрос
22.	Общая физическая подготовка	1	8			1	7			Опрос
23.	Прикладные виды аэробики	1	6			1	5			Опрос

24.	ЛФК в домашних условиях.	1	6				6			Опрос
25.	Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)	1								Вопросы, тестирование
26.	<b>ИТОГО:</b>	<b>1</b>	<b>72</b>			<b>8</b>	<b>64</b>			

## 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

### РАЗДЕЛ 1. Основы теории физической культуры

#### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.

#### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

#### **Тема 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**



Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта. Спортивные и подвижные игры. Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Нетрадиционные (необычные) виды спорта. Необычные виды спорта. Их классификация: командные, гонки и соревнования на скорость, силовые, метание необычных предметов, болотные, экстремальные, экзотические, технические и др. Нетрадиционный спорт в России. Необычные соревнования народов мира.

#### ***Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания***

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

#### ***Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом***

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

## **РАЗДЕЛ 2. Практический раздел**

#### ***Тема 6. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика:***

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.

Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушений зрения
- сердечнососудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг и др.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

### ***Тема 7. Легкая атлетика.***

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике.

Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

### ***Тема 8. Спортивные игры.***

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

Футбол. Настольный теннис. Бадминтон.

### **Тема 9. Общая физическая подготовка (ОФП):**

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (протые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля.

### **Тема 10. Прикладные виды аэробики:**

*Танцевальная аэробика с элементами шейпинга:* общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.

Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

*Фитбол-аэробика:* Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.

*Степ-аэробика:* обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.

*Стретчинг:* основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.

Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

### **Тема 11. ЛФК в домашних условиях.**

Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры.

Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.

Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа представляет собой обязательную часть основной образовательной программы и выполняемую обучающимся внеаудиторных занятий в соответствии с заданиями преподавателями.

Выполнение этой работы требует инициативного подхода, внимательности, усидчивости, активной мыслительной деятельности. Основу самостоятельной работы составляет деятельностный подход, когда цели обучения ориентированы на формирование умений решать типовые и нетиповые задачи, которые могут возникнуть в будущей профессиональной деятельности, где студентам предстоит проявить творческую и социальную активность, профессиональную компетентность и знание конкретной дисциплины. Результат самостоятельной работы контролируется преподавателем по дисциплине.

Рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

№ п/п	Наименование раздела (дисциплины) модуля	Вид самостоятельной работы обучающихся
	Физическая культура и спорт	– самостоятельные занятия физическими упражнениями

№ п. п	Раздел программы	Содержание самостоятельной работы и формы СР	Формы контроля
--------	------------------	--	----------------

1	Основы теории физической культуры	Работа с конспектом лекций, повторная работа над учебным материалом, составление плана и тезисов ответа, изучение нормативных материалов, ответы на контрольные вопросы: 1. Что такое здоровый образ жизни? 2. Что такое правильное питание? 3. Что такое правильная организация режима труда студента? 4. Какова роль двигательной активности в здоровом образе жизни? 5. Что такое быстрота? 6. Что такое ловкость? 7. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка? 8. Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии? Подготовка рефератов, составление библиографии, тематических кроссвордов,	самостоятельные занятия физическими упражнениями
2	Практический раздел	Выполнение комплекса упражнений по образцу, рефлексивный анализ профессиональных умений, упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения различных видов самостоятельной работы, решение ситуационных (профессиональных) задач, упражнения на тренажере, проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности.	самостоятельные занятия физическими упражнениями

## 6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

### 6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Шкала и критерии оценки, балл	Критерии оценивания компетенции
1	Опрос	Сбор первичной информации по выяснению уровня усвоения пройденного материала	«Зачтено» - если обучающийся демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Также оценка «зачтено» ставится, если обучающимся допущены незначительные неточности в ответах, которые он исправляет путем наводящих вопросов со стороны преподавателя. «Не зачтено» - имеются существенные пробелы в знании основного материала по разделу, а также допущены принци-	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.

			пиальные ошибки при изложении материала.	
2	Реферат	Реферат - продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной научной темы. Тематика рефератов выдается на первом занятии, выбор темы осуществляется обучающимся самостоятельно. Подготовка осуществляется во внеаудиторное время. На подготовку дается одна неделя. Результаты озвучиваются на втором практическом занятии, регламент – 7 мин. на выступление. В оценивании результатов наравне с преподавателем принимают участие обучающиеся группы.	«отлично» - реферат содержит полную информацию и необходимый иллюстративный материал по представляемой теме, основанную на обязательных источниках и современных публикациях; выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории; точно укладывается в рамки регламента. «хорошо» - представленная тема раскрыта, однако реферат содержит неполную информацию по представляемой теме; выступающий ясно и грамотно излагает материал; аргументировано отвечает на вопросы и замечания аудитории, однако выступающим допущены незначительные ошибки в изложении материала и ответах на вопросы. «удовлетворительно» - выступающий демонстрирует поверхностные знания по выбранной теме, имеет затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии курса. «неудовлетворительно» - реферат не подготовлен либо имеет существенные пробелы по представленной тематике, основан на недостоверной информации, выступающим допущены принципиальные ошибки при изложении материала.	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
5	Практическое задание	Практические задания предлагаются обучающимся заранее, с тем, чтобы у них была возможность подготовиться к процедуре проверки. Обучающиеся заочной формы обучения выполняют практические задания во время подготовки контрольной работы.	«отлично» - практическое задание содержит полную информацию, основанную на обязательных литературных источниках и современных публикациях; подготовлен качественный материал (пособия, таблицы, конспекты занятий); обучающийся свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания; материал оформлен на высоком уровне. «хорошо» - представленное практическое задание раскрыто, однако содержит неполную информацию; подготовлен материал (пособия, таблицы, конспекты занятий); обучающийся ясно и грамотно излагает материал; аргументированно отвечает на вопросы и замечания, однако обучающимся допущены незначительные ошибки в изложении материала и ответах на вопросы. «удовлетворительно» - практические задания выполнены поверхностно, имеют затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии курса; отсутствует сопроводительный демонстрационный материал. «неудовлетворительно» - практическое задание не подготовлено, либо имеет существенные пробелы по представленной тематике, основан на недостоверной	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. УК-7.4.

			информации, обучающимся допущены принципиальные ошибки при подготовке практического материала.	
8	Тестирование	Тестирование можно проводить в форме: компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности; письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а студент на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов	«отлично» - процент правильных ответов 80-100%; «хорошо» - процент правильных ответов 65-79,9%; «удовлетворительно» - процент правильных ответов 50-64,9%; «неудовлетворительно» - процент правильных ответов менее 50%.	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. УК-7.4.
9	Зачет	Зачет проводится по завершении изучения всей дисциплины в устной форме, по билетам, охватывающим весь пройденный материал, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения. Вопросы для подготовки к зачету предоставляются обучающимся заранее, с тем, чтобы у них была возможность подготовиться к процедуре проверки	«зачтено» - обучающийся дал правильный ответ на вопрос, представил в письменном виде полностью выполненное задание, ответил на вопросы по содержанию выполненной работы. «не зачтено»- ответ на вопрос отсутствует, задание не выполнено или не представлено в письменном виде материалы по его выполнению.	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. УК-7.4.

## 6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Для оценивания **содержательного критерия** используются результаты обучения в **виде знаний** на основании следующих процедур и технологий:

- тестирование;
- устные и письменные ответы на вопросы в рамках учебных занятий и зачета
- индивидуальное собеседование по результатам самостоятельной работы (контрольная, реферат, доклад, эссе и др.)

Для оценивания **деятельностного и личностного критериев** используются результаты обучения в **виде умений и опыта деятельности, приобретаемых в рамках** практических занятий, заданий для самостоятельной работы, в том числе используются практические контрольные задания, включающих одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить.

Для оценивания результатов промежуточной аттестации применяется система оценивания, включающая следующие оценки: «зачтено», «незачет».

### **Зачет. Критерии оценивания**

На зачет выносятся вопросы, охватывающие все содержание учебной дисциплины.

Знания обучающихся оцениваются путем выставления итоговой оценки «зачтено», либо «незачет»

Критерии оценки:

- **«зачтено»:**

**Знает/частично знает:**

- сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек;

- простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.

**Умеет / умеет частично, в том числе под руководством преподавателя**

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки;

- использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни;

- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.

**Владеет/владеет не в полном объеме**

- навыками организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности;

- навыками преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- «незачет»:

**Не знает :**

- сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек;

- простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.

**Не умеет:**

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки;

- использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни;

- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.

**Не владеет:**

- навыками организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности;

- навыками преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.

При проведении промежуточной аттестации в форме тестирования, оценивание результата проводится следующим образом:

№ пп	Оценка	Шкала
1	Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 41-100%
2	Незачет	Количество верных ответов в интервале: 0-40%

**6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Тематика практических занятий

**РАЗДЕЛ 1. Основы теории физической культуры**

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**



Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.

### ***Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.***

Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### ***Тема 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.***

Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Спортивные и подвижные игры. Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Нетрадиционные (необычные) виды спорта.

### ***Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания***

Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

### ***Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом***

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

## **РАЗДЕЛ 2. Практический раздел**

## **Тема 6. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика:**

1. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики
2. Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики
3. Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся
4. Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии

## **Тема 7. Легкая атлетика.**

Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

## **Тема 8. Спортивные игры.**

### **Баскетбол.**

**«Обводка зоны 3-х сек».** Студент начинает выполнять ведение мяча с угла 3-х секундной зоны баскетбольной площадки (пересечение с «лицевой» линией). Сначала выполняет ведение правой рукой, обводит всю «трехсекундную зону», выполняет 2 шага и бросок в кольцо. Потом подбирает мяч и выполняет тоже самое в левую сторону. Тест выполняется на время. Секундомер включается в момент начала ведения и выключается, когда выполнен подбор мяча после броска.

**«Штрафные броски».** Студент выполняет 10 бросков со штрафной линии. Считается количество попаданий.

Критерии оценки: техника выполнения штрафного броска и точность попадания.

**«Ускорение 20 метров с высокого старта».** Студент выполняет ускорение 20 метров с высокого старта по сигналу преподавателя. Критерии оценки: время выполнения ускорения.

## **Тема 9. Общая физическая подготовка (ОФП):**

1. Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз) 10, 12, 14 раз
2. Прыжки через скакалку (кол-во раз) - М: 55, 65, 70 раз; Ж: 65, 75, 80 раз.
3. Челночный бег 3x10м, (сек.) М: 7,3; 8,0; 8,2 Ж: 8,4; 8,7; 9,3.
4. Подтягивание на перекладине (юноши) 10, 15, 20 раз.
5. Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)) 7,9,13 см.

## **Тема 10. Прикладные виды аэробики:**

### **Танцевальная аэробика с элементами шейпинга:**

Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

**Фитбол-аэробика:** Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.

**Степ-аэробика:** обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.

*Стретчинг:* Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.

Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

### **Тема 11. ЛФК в домашних условиях.**

Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.

Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ

### **Тестовые задания по теоретическому и практическому разделу дисциплины для студентов с ОВЗ**

<b>Теоретический раздел</b>	<b>Методико-практический раздел</b>
1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. 2. Основы здорового образа жизни. 3. ЛФК в домашних условиях. 4. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. 4.1 Костная система и ее функции. 4.2 Мышечная система и ее функции 4.3 Механизмы мышечного сокращения.	«Оцени свое здоровье». «Утренняя гигиеническая гимнастика (УТГ)». Составить письменно комплекс УТГ.
1. Физиологические системы организма: 1.1. Кровеносная система. 1.2. Сердечнососудистая система. 1.3. Дыхательная система. 1.4. Нервная система. 2. Физическая подготовка. 3. Средства физической культуры в регулировании физической работоспособности. 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	«Оценка физического развития»: - антропометрические измерения; - антропометрические индексы; - функциональные пробы.
1. Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений. 2. Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений. 3. Планирование индивидуальных занятий оздоровительной и коррекционной направленности.	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.
1. Наука о механизмах болезней и здоровья. 2. Средства для повышения иммунитета. 3. Влияние массажа на различные системы организма. 4. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ.	1. «Оцени свое здоровье». 2. Методика проведения массажных приемов. Правила проведения самомассажа. 3. Составить индивидуальную оздоровительную программу.
1. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом системы физических упражнений для регулярных занятий. 2. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений.	1. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития

3. Самоконтроль занимающихся за выполнением физических упражнений.	организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. 2. Методика проведения комплексов упражнений, применяемых при различных заболеваниях. Выявление и устранение ошибок в технике выполнения упражнений.
1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. 2. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

#### **6.4. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестация по дисциплине "Физическая культура и спорт" проводится в форме зачета.

##### **Требования к реферату**

Рефераты выполняются в соответствии с рабочим учебным планом по темам изучаемой дисциплины. В реферате рассматриваются данные отечественной и зарубежной литературы по теме исследования, проводится сравнительный анализ существующих точек зрения и методологий. Структурными элементами реферата являются: титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение, список использованных источников. Количество источников должно составлять не менее 5. Объем реферата - 10- 15 страниц. Текст работы должен быть кратким, четким, логически последовательным. Правила оформления реферата. Реферат должен быть выполнен с использованием компьютера и принтера на бумаге формата А4 через полтора интервала. Шрифт – Times New Roman, черный, размер – 14 пт. Обязательными разделами реферата должны быть: введение, основная часть, заключение, список использованных источников. При необходимости текст может быть дополнен таблицами, графиками, рисунками и фотографиями.

##### **Критерии оценки:**

- «зачтено» Структура и оформление реферата соответствуют правилам оформления. Текст реферата информативный, изложение грамотное и логичное. Заключение содержит обобщение и оценку литературных данных по теме исследования. Список использованных источников включает современную отечественную и зарубежную литературу и оформлен в соответствии со стандартами.

- «незачет» Структура и оформление реферата не соответствуют правилам оформления. Текст реферата не информативный, изложение неграмотное и/или нелогичное. Отсутствует заключение или оно не содержит обобщение и оценку литературных данных по теме исследования. Список использованных источников не включает современную отечественную и зарубежную литературу и/или оформлен не в соответствии со стандартами.

##### **Тематика рефератов**

##### **Сущность проблемы гипокинезии и гиподинамии и способы ее профилактики**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены
2. Сущность гипокинезии
3. Сущность гиподинамии
4. Профилактика гиподинамии у детей дошкольного возраста
5. Профилактика гиподинамии у детей младшего школьного возраста
6. Профилактика гиподинамии у подростков
7. Профилактика гиподинамии у офисных работников
8. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
9. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
10. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
11. Утренняя гигиеническая гимнастика (правила и функции)
12. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

13. Влияние физической активности на работоспособность взрослого человека
14. Общая физическая подготовка (цели и задачи)
15. Производственная гимнастика
16. Физическая культура и спорт в жизни современных женщин
17. Физическая культура и спорт в жизни современных мужчин
18. Физическая активность в зрелом и пожилом возрасте
19. Виды и формы упражнений на рабочем месте для офисного работника
20. Как начать тренироваться
21. Принципы, средства и методы закаливания

#### **Педагогические основы физической культуры**

22. Виды и функции физминутки на занятиях в дошкольных учреждениях
23. Роль уроков физической культуры в становлении здорового образа жизни младших школьников
24. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
25. Организация физического воспитания в дошкольном учреждении
26. Организация физического воспитания в начальной школе
27. Физическое воспитание в семье
28. Физическая культура в структуре профессионального образования
29. Негативное влияние приобретённых, врождённых и хронических заболеваний на физическую активность учащихся
30. Специфика методики преподавания упражнений с предметами для детей дошкольного возраста
31. Методические принципы физического воспитания
32. Спортивные игры с детьми дошкольного возраста
33. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе
34. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни у воспитанников дошкольного учреждения

#### **Законодательные и экономические основы физической культуры в России**

35. Законодательство РФ о физической культуре и спорте
36. Проблемы финансирования оздоровительной физической культуры
37. Конституционные основы управления системой физической культуры

#### **Виды физической активности**

38. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
39. Ходьба как вид физической активности
40. Бег как вид физической активности
41. Плавание как вид физической активности
42. Зимние виды спорта (любой вид) как элемент здорового образа жизни
43. Легкая атлетика (любой вид) как элемент здорового образа жизни
44. Игровые виды спорта (любой вид) как элемент здорового образа жизни
45. Туристические походы как вид физической активности
46. Велоспорт как вид физической активности Экстремальные виды спорта
47. Занятие единоборствами (любой вид) как вид физической активности
48. Современные виды фитнеса: пилатес
49. Современные виды фитнеса: аквааэробика
50. Современные виды фитнеса: йога
51. Современные виды фитнеса: калланетика
52. Современные виды фитнеса: бодифлекс
53. Современные виды фитнеса: стрип-пластика
54. Современные виды фитнеса: Body Sculpt
55. Современные виды фитнеса: Калари-паятту
56. Танцы (любой вид) как вид физической активности

57. Современные виды фитнеса: тай-бо
58. Современные виды фитнеса: степ аэробика
59. Современные виды фитнеса: фитбол
60. Современные виды фитнеса: шейпинг
61. Современные виды фитнеса: зумба
62. Паркур – новое искусство передвижения

#### **Цели физической активности**

63. Применение физических упражнений для формирования пропорциональной фигуры.
64. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
65. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
66. Физическая активность как способ борьбы со сколиозом
67. Выносливость и методы ее развития
68. Скорость и методы ее развития
69. Гибкость и методы ее развития

#### **Особенности тренировочного процесса**

70. Особенности силовой тренировки
71. Дыхание при мышечной нагрузке
72. Мышечная боль после физических нагрузок: причины, возможные опасности, способы профилактики
73. Особенности аэробной тренировки
74. Особенности анаэробной тренировки
75. Восстановление организма после физической нагрузки
76. Травматизм на занятиях физической культурой (причины и профилактика)
77. Физическая культура как способ борьбы с умственным переутомлением
78. Биологические основы физической культуры
79. Признаки усталости, утомления и переутомления
80. Физическая культура при избыточной массе тела
81. Адаптивная физическая культура
82. Физические упражнения во время беременности

#### **Психологические основы двигательной активности**

83. Формирование ценностных ориентации учащихся на физическую культуру и спорт.
84. Физическая активность как способ борьбы со стрессом
85. Физическая активность как способ борьбы с депрессией
86. Физическая активность как средство релаксации
87. Физическая культура как способ выживания в современном мире
88. Миротворческая функция спорта
89. Отношение школьников к успехам и неудачам на уроках физкультуры
90. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста
91. Медитация как средства спортивной психологии
92. Психологические причины отказа от физической активности
93. Влияние физической культуры и спорта на развитие личности
94. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности

#### **Вопросы для зачета**

1. Физическая культура – часть общей человеческой культуры
2. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина. Физическая культура в структуре профессионального образования

3. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья
4. Физическое воспитание и его функции
5. Профессионально-прикладная физическая культура
6. Правовые основы физической культуры и спорта
7. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к проникающей радиации.
8. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
9. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма
10. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
11. Средства физической культуры. Средства физического воспитания
12. Физическое развитие человека. Основные физические качества человека
13. Метод воспитания качества гибкости, выносливости, ловкости, силы, быстроты. Методы воспитания смешанных физических качеств
14. Взаимодействие организма с окружающей средой. Экологические факторы и их влияние на здоровье
15. Влияние социальных явлений на здоровье.
16. Влияние природных факторов на здоровье. Адаптация к климатическим условиям
17. Роль нервной системы в двигательных функциях. Психофизическая регуляция функций организма. Биоритмы и работоспособность человека.
18. Обмен веществ и двигательная активность
19. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями
20. Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
21. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях
22. Мышечная система и ее функции. Мышечная ткань и ее строение. Мышечная активность и сердечная деятельность. Их взаимосвязь
23. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
24. Понятие «здоровый образ жизни». Гигиенические основы закаливания.
25. Классификация физических упражнений
26. Формы занятий физическими упражнениями
27. Формы самостоятельных занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
28. Структура учебно-тренировочных занятий.
29. Виды адаптации к физическим упражнениям. Основные требования к гигиене физических упражнений
30. Утомление при физических нагрузках. Виды утомления. Объективные и субъективные факторы утомления. Роль физической культуры в снятии утомления.
31. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
32. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
33. Гипоксия и её влияние на здоровье. Гиподинамия, и её влияние на здоровье.

### **Тестовые задания**

#### **1. Задание**

Под физической культурой понимается:  
часть культуры общества и человека  
процесс развития физических способностей

вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств

развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

## **2. Задание**

Результатом физической подготовки является:

физическая подготовленность

физическое развитие

физическое совершенство

способность правильно выполнять двигательные действия

## **3. Задание**

Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

1908 год в Лондоне

1912 год в Стокгольме

1952 год в Хельсинки

1928 год в Амстердаме

## **4. Задание**

Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

быстроты реакции

координации движений

техники движений

скоростной силы

## **5. Задание**

Солнечные ванны лучше всего принимать:

до 12 и после 16 часов дня

с 12 до 16 часов дня

в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности

с 10 до 14 часов

## **6. Задание**

К циклическим видам спорта относятся...:

ходьба, бег, лыжные гонки, плавание

борьба, бокс, фехтование;

баскетбол, волейбол, футбол;

метание мяча, диска, молота.

## **7. Задание**

Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

1896 год в Греции

1516 год в Германии

1850 год в Англии

1869 год во Франции

## **8. Задание**

Главной причиной нарушения осанки является:

малоподвижный образ жизни

слабость мышц спины

привычка носить сумку на одном плече

долгое пребывание в положении сидя за партой

## **9. Задание**

Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание)

Иван Поддубный (борьба)

Сергей Елисеев (тяжелая атлетика)

Анатолий Решетников (легкая атлетика)



### **10. Задание**

Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:  
положение о соревнованиях  
календарь соревнований  
правила соревнований  
программа соревнований

### **11. Задание**

Профилактика нарушений осанки осуществляется при:  
силовых упражнениях  
скоростных упражнениях  
упражнениях «на гибкость»  
упражнениях на «выносливость»

### **12. Задание**

Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?  
МОК  
НХЛ  
НБА  
УЕФА

### **13. Задание**

В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

лыжные гонки  
скоростной спуск  
конькобежный спринт  
фристайл

### **14. Задание**

Что определяет техника безопасности?  
комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи  
навыки знаний физических упражнений без травм  
правильное выполнение упражнений  
организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

### **15. Задание**

Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь  
положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье  
холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение  
теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье

### **16. Задание**

Какое определение не относится к основным свойствам мышц?  
постоянность состояния  
растяжение  
сокращение  
эластичность

### **17. Задание**

Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:  
укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей

обучением двигательным действиям и повышении работоспособности  
в совершенствовании природных, физических свойств людей  
определенным образом организованная двигательная активность

**18. Задание**

С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- бег на 100 метров
- шестиминутный бег
- лыжная гонка на 3 километров
- плавание 800 метров

**19. Задание**

Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- 42 км 195 м
- 32 км 195 м
- 50 км 195 м
- 45 км 195 м

**20. Задание**

Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?

- Пекин (Китай)
- Гренобль (Франция)
- Токио (Япония)
- Сент-Луис (США)

**21. Задание**

Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

- до появления болевых ощущений
- по 8-16 циклов движений в серии
- пока не начнет увеличиваться амплитуда движений
- по 10 циклов в 4 серии

**22. Задание**

Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

- Пьер де Кубертен
- Жан Жак Руссо
- Хуан Антонио Самаранч
- Ян Амос Каменский

**23. Задание**

Что такое адаптация?

- процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды
- чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса
- процесс восстановления
- система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки

**24. Задание**

Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

- 60-80
- 70-90
- 75-85
- 50-70

**6.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценке компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня культуры, этические навыки, а также личные качества обучающегося формирования.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (1 раз в неделю).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

**Текущая аттестация обучающихся.** Текущая аттестация обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами СГТИ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний (анализ и оценка активности и эффективности участия в практических занятиях, тестирование и т.д.);
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы (работа на семинарах или практических занятиях, включая интерактив);
- результаты самостоятельной работы (работа на семинарских занятиях, изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных обучающимся работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

**Промежуточная аттестация обучающихся.** Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами СГТИ и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Практикум межличностного взаимодействия» проводится в соответствии с учебным планом в виде зачета в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения зачетов.

Обучающиеся допускаются к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Оценка знаний обучающегося на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами текущего контроля знаний и ответом на зачете.

Знания умения, навыки обучающегося на зачете оцениваются оценками: «Зачтено», «незачтено».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой.

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **а) основная учебная литература:**

1. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — 8-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 624 с. — ISBN 978-5-9500179-3-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74306.html>

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/49867.html>

3. Ишмухаметов, М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни : учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / М. Г. Ишмухаметов. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. — 193 с. — ISBN 978-5-85218-711-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/32246.html>

4. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе : материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года) / Р. Р. Абдуллин, Е. П. Абдуллина, О. И. Бажанова [и др.]. — Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 164 с. — ISBN 978-5-85094-592-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/51799.html>

### **б) дополнительная учебная литература:**

1. Ахметов, А. М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» : лекции / А. М. Ахметов. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013. — 213 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/30219.html>

2. Ерёмушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура / М. А. Ерёмушкин. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 184 с. — ISBN 978-5-9907239-7-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/43906.html>

3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г. Н. Германов. — Воронеж : Элист, 2017. — 303 с. — ISBN 978-5-87172-082-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/52019.html>

4. Кравчук, В. И. Физическая культура студента : справочник для студентов гуманитарных специальностей / В. И. Кравчук. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2006. — 44 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/56528.html>

## 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности обучающегося
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом практических занятий, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы.
Самостоятельная работа	<p>Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; формирования умений использовать основную и дополнительную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию практических умений обучающихся.</p> <p>Формы и виды самостоятельной работы обучающихся: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; поиск необходимой информации в сети Интернет; подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к зачету).</p> <p>Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; основную и дополнительную литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы обучающихся, и иные методические материалы.</p> <p>Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, которое включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.</p> <p>Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; рефлексия выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии – предоставление обратной связи; проведение устного опроса.</p>
Опрос	Устный опрос по основной терминологии может проводиться в процессе практического занятия в течение 15-20 мин. Позволяет оценить полноту знаний контролируемого материала.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на рекомен-

	<p>дую литературу и др.</p> <p>Основное в подготовке к сдаче зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать промежуточную аттестацию. При подготовке к сдаче зачета обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнение намеченной работы.</p> <p>Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в вопросах зачета.</p> <p>Зачет проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения.</p> <p>Для успешной сдачи зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» обучающиеся должны принимать во внимание, что: все основные вопросы, указанные в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; указанные в рабочей программе формируемые профессиональные компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы обучающимся; семинарские занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокой оценке на зачете; готовиться к промежуточной аттестации необходимо начинать с первого практического занятия.</p>
--	--

### **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо использование следующих помещений:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (мебель аудиторная (столы, стулья, доска), стол, стул преподавателя) и технические средства обучения (персональный компьютер; мультимедийное оборудование);
- помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГТИ.

### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде СГТИ из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

#### **10.1 Лицензионное программное обеспечение:**

1. Microsoft Open License, Windows 7 Professional.
2. Microsoft Office Professional.
3. WinRAR.
4. AST Test.
5. Антивирус Avira.

6. Графическая платформа labVIEW2012 для лабораторных практикумов.
7. Пакет программ 1С V8.3.
8. Система автоматизированного проектирования и черчения AutoCaD.
9. Система автоматизированного проектирования Mathcad V14.
10. Система автоматизированного проектирования – КОМПАС 3D V9.
11. Программное обеспечение для компьютерного лингафонного кабинета Linco

v 8.2.

#### **10.2. Электронно-библиотечная система:**

Электронная библиотечная система (ЭБС): <http://www.iprbookshop.ru>

#### **10.3. Современные профессиональные баз данных:**

- Электронная библиотечная система «IPRbooks» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>
- Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru>

#### **10.4. Информационные справочные системы:**

Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс»  
<http://www.consultant.ru/>

### **11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по личному заявлению обучающегося разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в СГТИ. В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальном зале, оборудованные программами не визуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения: Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная лупа; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранный диктор; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура.

## 12. Лист регистрации изменений

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от «31» августа 2021 г. протокол № 1

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2020 г. N 1011	Протокол заседания Ученого совета от «31» августа 2021 г. протокол № 1	01.09.2021
2.			
3.			