



**Международная «Лига развития науки  
и образования» (Россия)  
Международная ассоциация развития науки,  
образования и культуры России (Италия)**



Частное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Институт управления»**

Юридический факультет

Кафедра истории государства и права и гуманитарных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ  
40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ  
профиль: гражданско-правовой, уголовно-правовой  
КВАЛИФИКАЦИЯ (СТЕПЕНЬ)  
«БАКАЛАВР»  
(очная, очно-заочная и заочная формы обучения)**

Архангельск  
Институт управления  
2019

Программа составлена **Л.А. Белоусовой** и **С.А. Самодовым** в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 01.12.2016 № 1511.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА...:**

Одобрена кафедрой  
истории государства и права и гуманитарных дисциплин  
Протокол № 9 от 15 мая 2019 г.  
Зав. кафедрой **О. В. Чуракова**.

Согласовано с выпускающими кафедрами  
уголовного и административного права и процесса  
Протокол № 9 от 15 мая 2019 г.  
Зав. кафедрой **Н.А. Селяков**

гражданского и международного права  
и гражданского процесса  
Протокол № 9 от 15 мая 2019 г.  
Зав. кафедрой **Ю.Б. Шубников**

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании научно-методического совета института.  
Протокол № 6 от 29 мая 2019 г.  
Председатель научно-методического совета профессор А. Н. Ежов.

P 13 **Рабочая** программа дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (квалификация (степень) «бакалавр») (очная, очно-заочная и заочная формы обучения) / Л.А. Белоусова, С.А. Самодов. – Архангельск : Институт управления, 2019. – 35 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель, задачи и место дисциплины / модуля в структуре ОП для бакалавра.....
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине / модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП.....
3. Структура и содержание дисциплины / модуля по видам учебной и самостоятельной работы, соотношение тем и формируемых компетенций.....
  - 3.1. Объем дисциплины / модуля в зачетных единицах с указанием академических часов по видам учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся.....
  - 3.2. Содержание дисциплины / модуля с указанием академических часов по видам учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся, соотношение тем и формируемых компетенций .
4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине / модулю.....
5. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины / модуля.....
6. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине / модулю, в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины / модуля.....
8. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине / модулю.....
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....
10. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....
11. Приложение.....

## 1. Цель, задачи и место дисциплины / модуля в структуре ОП для бакалавра

*Целью* физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

*Задачи дисциплины:*

- воспитание у обучающихся высоких моральных, волевых и физических качеств, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся с учетом особенностей будущей трудовой деятельности;
- приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка обучающихся к работе в качестве общественных тренеров, судей;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся;
- воспитание у обучающихся убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть учебного плана, утвержденного в соответствии с ФГОС ВО по направлению 40.03.01 Юриспруденция (квалификация (степень) «бакалавр»).

Для изучения дисциплины необходимы навыки и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.

Знания и умения, полученные при освоении дисциплины, необходимы обучающимся в дальнейшем процессе социализации, трудовой деятельности, ведения здорового образа жизни.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине / модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование *следующей общекультурной компетенции:*

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

В результате изучения дисциплины обучающийся *должен знать:*

- правила личной гигиены;
- влияние физических упражнений на организм;
- основы закаливания;
- основы профессионально-прикладной физической культуры;
- основы самомассажа;
- правила соревнований по избранному виду спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы самоконтроля за состоянием организма;

*уметь:*

- составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики;
- контролировать свое физическое состояние;
- владеть основными качествами занимающихся;

*владеть:*

– арсеналом методов физической подготовки, которые необходимы для формирования соответствующих компетенций

*должен иметь представление* о современных видах спорта.

**3. Структура и содержание дисциплины / модуля  
по видам учебной и самостоятельной работы, соотношение тем и формируемых компетенций**

**3.1. Объем дисциплины / модуля в зачетных единицах с указанием академических часов  
по видам учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся**

Виды учебной работы		Объем дисциплины		
		очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>В зачетных Единицах</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>В часах</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа (в часах):</b>		<b>36</b>	<b>16</b>	<b>8</b>
Лекции (Л)		12	4	2
Практические занятия (ПЗ)		20	8	6
Контролируемая самостоятельная работа		4	4	-
<b>Самостоятельная работа (СРС) (в часах):<sup>1</sup></b>		<b>36</b>	<b>56</b>	<b>60</b>
Подготовка к зачету		-	-	4
<b>Форма итогового контроля по дисциплине</b>		<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>

<sup>1</sup> Из трудоемкости, отведенной на самостоятельную работу обучающихся выделяются академические часы для проведения групповых и индивидуальных консультаций как одной из форм контактной работы. Консультация является одной из форм руководства самостоятельной работой обучающихся и оказания им помощи в освоении материала. Групповая консультация проводится преподавателем перед экзаменом/зачетом и выставляется в расписание, в объеме не менее 2 академических часов на группу. Индивидуальное консультирование проводится по отдельному графику и регламентируется соответствующими локально-нормативными документами Института.

**3.2. Содержание дисциплины / модуля с указанием академических часов по видам учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся, соотношение тем и формируемых компетенций**

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч												Коды компетенций	Этапы формирования компетенции
		Очная форма обучения				Очно-заочная форма обучения				Заочная форма обучения					
		Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС		
Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления студентов, их физического и спортивного совершенствования. Профессиональная направленность физической культуры. Гуманитарная значимость физической культуры. Основы организации физического воспитания в вузе.	1	-	-	2	1	-	-	2	1	-	-	2	ОК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цели и задачи физического воспитания;</li> <li>- виды физической культуры;</li> <li>- значение физической культуры в жизни общества и обучающихся.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в общих и специальных литературных источниках</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности</li> </ul>
<p><i>Вид практических занятий</i> – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя в аудитории (в компьютерном классе).</p> <p><i>Содержание занятий:</i> Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления студентов.</p> <p><i>Задания:</i> выбрать тему для реферата по тематике разделов 1-6. Подбор литературы к разделу под руководством преподавателя, работа в компьютерном классе.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для практической работы обучающихся:</i>  Основной: 1-3  Дополнительный: 1-5</p> <hr/> <p><i>Задание для самостоятельной работы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прочитать разделы учебников, выбрать темы рефератов, подобрать список литературы к реферату.</li> <li>2. подготовка к тестированию – работа с учебной литературой.</li> </ol> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i>  Основной: 1-3  Дополнительный: 1-5</p> <hr/> <p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1. Оценка результатов защиты реферата (после прохождения разделов 1-6).</li> <li>1.2. ОС № 1. тематика рефератов к разделам 1-6.</li> </ol>															

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч												Коды компетенций	Этапы формирования компетенции
		Очная форма обучения				Очно-заочная форма обучения				Заочная форма обучения					
		Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС		
	2.1. Подготовка к тестированию 2.2. ОС № 1. Тесты.														
<b>Раздел 2.</b> Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте.	Организационно- правовые основы физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Понятие компетентностной физической культуры.	1	-	-	2	1	-	-	2	1	-	-	2	ОК-8	<i>Знать:</i> -основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, - значение физической культуры в жизни общества и обучающегося. <i>Уметь:</i> - ориентироваться в общих и специальных литературных источниках <i>Владеть:</i> - законодательными основами РФ в области физической культуры и спорта
<b>Раздел 3.</b> Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса.	1	2	-	2	1	1	-	4	-	1	-	4	ОК-8	<i>Знать:</i> - понятие физической культуры личности, - уровни проявления физической культуры личности, - систему мотивации обучающихся при занятиях физической культурой. <i>Уметь:</i> - ориентироваться в общих и специальных литературных источниках <i>Владеть:</i> - навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч												Коды компетенций	Этапы формирования компетенции
		Очная форма обучения				Очно-заочная форма обучения				Заочная форма обучения					
		Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС		
	<p><i>Вид практических занятий</i> – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя в аудитории (в компьютерном классе).</p> <p><i>Содержание занятий:</i> Структура физической культуры личности.</p> <p><i>Задания:</i> выбрать тему для реферата по тематике разделов 1-6. Подбор литературы к разделу под руководством преподавателя, работа в компьютерном классе.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для практической работы обучающихся:</i>  Основной: 1-3  Дополнительный: 1-5</p> <hr/> <p><i>Задание для самостоятельной работы:</i>  1. Прочитать разделы учебников, выбрать темы рефератов, подобрать список литературы к реферату.  2. подготовка к тестированию – работа с учебной литературой.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i>  Основной: 1-3  Дополнительный: 1-5</p> <hr/> <p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i>  1. 1. Оценка результатов защиты реферата ( после прохождения разделов 1- 6).  1.2. ОС № 1. тематика рефератов к разделам 1-6.  2.1. Подготовка к тестированию  2.2. ОС № 1. Тесты.</p>														
<b>Раздел 4.</b> Социально-биологические основы физической культуры.	<p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</p> <p>Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p> <p>Обмен веществ и энергии.</p> <p>Функциональная активность.</p> <p>Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения.</p> <p>Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в</p>	1	2	-	2	1	1	-	4	-	1	-	4	ОК-8	<p><i>Знать:</i>  - физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</p> <p><i>Уметь:</i>  - использовать средства для оценки уровня функциональной подготовленности организма при помощи элементарных тестов РВС 170, проба Штанге, проба Гейне, проба Летунова и др.</p> <p><i>Владеть:</i></p>

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч												Коды компетенций	Этапы формирования компетенции	
		Очная форма обучения				Очно-заочная форма обучения				Заочная форма обучения						
		Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС			
	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															- навыками дозирования нагрузки, измерения АД, ЧСС, антропометрических данных
	<p><i>Вид практических занятий</i> – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя в аудитории (в компьютерном классе).</p> <p><i>Содержание занятий:</i> Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура и спорт.</p> <p><i>Задания:</i> выбрать тему для реферата по тематике разделов 1-6. Подбор литературы к разделу под руководством преподавателя, работа в компьютерном классе.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i>  Основной: 1-3  Дополнительный: 1-5</p> <hr/> <p><i>Задание для самостоятельной работы:</i>  1. Прочитать разделы учебников, выбрать темы рефератов, подобрать список литературы к реферату.  2. подготовка к тестированию – работа с учебной литературой.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i>  Основной: 1-3  Дополнительный: 1-5</p> <hr/> <p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i>  1. 1. Оценка результатов защиты реферата ( после прохождения разделов 1- 6).  1.2. ОС № 1. тематика рефератов к разделам 1-6.  2.1. Подготовка к тестированию  2.2. ОС № 1. Тесты.</p>															
<b>Раздел 5.</b> Психофизиологические основы учебного труда	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основные	1	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	ОК-8	<i>Знать:</i> о психофизических особенностях состояния	

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч												Коды компетенций	Этапы формирования компетенции
		Очная форма обучения				Очно-заочная форма обучения				Заочная форма обучения					
		Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС		
и интеллектуальной деятельности.	<p>понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха.</p>														<p>обучающегося.</p> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства физической культуры в регулировании своего психофизиологического состояния методами психофизической тренировки</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками оптимизации своего физического состояния в условиях профессиональной деятельности</li> </ul>
	<p><i>Задание для самостоятельной работы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прочитать разделы учебников, выбрать темы рефератов, подобрать список литературы к реферату.</li> <li>2. подготовка к тестированию – работа с учебной литературой.</li> </ol> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для практической работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 1-5</p>														

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч												Коды компетенций	Этапы формирования компетенции
		Очная форма обучения				Очно-заочная форма обучения				Заочная форма обучения					
		Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС		
	<p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i></p> <p>1. 1. Оценка результатов защиты реферата ( после прохождения разделов 1- 6).</p> <p>1.2. ОС № 1. тематика рефератов к разделам 1-6.</p> <p>2.1. Подготовка к тестированию</p> <p>2.2. ОС № 1. Тесты.</p>														
<p><b>Раздел 6.</b> Методические принципы и методы физического воспитания.</p>	<p>Принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Нагрузка и отдых как специфические компоненты физического воспитания.</p>	-	2	-	2	-	1	-	4	-	1	-	4	ОК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методические принципы физического воспитания;</li> <li>- методы и средства физического воспитания;</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять принципы, средства и методы физического воспитания,</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дидактическими основами построения и принципами построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре;</li> </ul>
	<p><i>Вид практических занятий – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя в аудитории (в компьютерном классе).</i></p> <p><i>Содержание занятий: См. разделы 1-6.</i></p> <p><i>Задания: подготовить и защитить реферат по разделам 1-6.</i></p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для практической работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3</p> <p>Дополнительный: 1-5</p> <hr/> <p><i>Задание для самостоятельной работы:</i></p> <p>1.Прочитать разделы учебников, выбрать темы рефератов, подобрать список литературы к реферату. подготовка к защите.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3</p> <p>Дополнительный: 1-5</p> <hr/> <p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i></p> <p>1. 1. Оценка результатов защиты реферата ( после прохождения разделов 1- 6).</p> <p>1.2. ОС № 1. тематика рефератов к разделам 1-6.</p>														

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч												Коды компетенций	Этапы формирования компетенции
		Очная форма обучения				Очно-заочная форма обучения				Заочная форма обучения					
		Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС		
Раздел 7. Физические качества и методика их развития. Основы обучения движениям.	Двигательные умения и навыки. Перенос двигательных навыков. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Взаимобусловленность развития физических качеств.	1	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	ОК-8	<p><i>Знать:</i> основные физические качества и методику их развития, основы обучения движениям; - основы совершенствования физических качеств; - особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p><i>Уметь:</i> подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий; - оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок; - использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности.</p> <p><i>Владеть:</i> методами оценки уровня развития основных физических качеств; - средствами освоения основных двигательных действий; - средствами совершенствования основных физических качеств;</p>

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч												Коды компетенций	Этапы формирования компетенции	
		Очная форма обучения				Очно-заочная форма обучения				Заочная форма обучения						
		Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС			
																- методикой формирования психических качеств в процессе физического воспитания.
	<p>Задания для самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Провести самостоятельно тестирование двигательных качеств и способностей, оценить свое физическое развития,;</li> <li>– Подготовка к практическим занятиям включает знакомство с литературой и источниками по теме.</li> <li>– Подготовка к итоговому тестированию</li> </ul> <p>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</p> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 1-5</p> <p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i></p> <p>1. Оценка результатов тестирования (по итогам изучения курса) 2. ОС № 2. тематика тестов</p>															
<b>Раздел 8. История становления и развития Олимпийского движения.</b>	<p>История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.</p>	-	4	-	2	-	1	-	4	-	1	-	4	ОК-8	<p><i>Знать:</i> ключевые события, виды и процессы развития истории олимпийского движения. <i>Уметь:</i> анализировать, работать с источниками исторической информации (в том числе интернет-ресурсами и литературой) <i>Владеть:</i> навыками самостоятельного изучения вопросов развития и становления олимпийского движения, истории комплексов ГТО и БГТ</p>	
	<p><i>Вид практических занятий</i> – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя в аудитории (в компьютерном классе). <i>Содержание занятий:</i> См. раздел 8. <i>Задания:</i> подготовить и защитить реферат по разделу 8. <i>Перечень учебно-методического обеспечения для практической работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 1-5</p> <p><i>Задание для самостоятельной работы:</i></p>															

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч												Коды компетенций	Этапы формирования компетенции
		Очная форма обучения				Очно-заочная форма обучения				Заочная форма обучения					
		Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС		
	<p>1. Прочитать разделы учебников, выбрать темы рефератов, подобрать список литературы к реферату. подготовка к защите.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 1-5</p> <p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i></p> <p>1. 1. Оценка результатов защиты реферата 1.2. ОС № 1. тематика рефератов</p>														
<b>Раздел 9. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.</b>	<p>Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.</p>	1	-	2	2	-	-	2	4	-	-	-	2	ОК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни и его составляющие, способы сохранения и укрепления здоровья.</li> <li>- взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать знания здорового образа в профессиональной и общественной жизни</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии</li> <li>- методами и способами организации здорового образа жизни;</li> <li>- способами сохранения и укрепления здоровья.</li> </ul>
	<p><i>Задания для самостоятельной работы:</i></p> <p>Рассчитайте свой суточный расход энергии. Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом.</p> <p><i>Подготовка к практическим занятиям</i> включает знакомство с литературой и источниками по теме.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для практической работы обучающихся:</i></p>														

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч												Коды компетенций	Этапы формирования компетенции
		Очная форма обучения				Очно-заочная форма обучения				Заочная форма обучения					
		Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС		
	<p>Основной: 1-3 Дополнительный: 1-5</p> <p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i></p> <p>1. 1. Оценка результатов тестирования 1.2. ОС № 2 тесты</p>														
<p><b>Раздел 10.</b> Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.</p>	<p>Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.</p>	1	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	ОК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности общей и специальной физической подготовки</li> <li>- значение мышечной релаксации,</li> <li>- возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке</li> </ul>
	<p><i>Задание для самостоятельной работы:</i></p> <p>Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3</p>														

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч												Коды компетенций	Этапы формирования компетенции
		Очная форма обучения				Очно-заочная форма обучения				Заочная форма обучения					
		Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС		
	Дополнительный: 1-5														
<b>Раздел 11.</b> Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой 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.	-	2	-	2	-	1	-	4	-	1	-	4	ОК-8	Знать: классификацию видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта, требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта, систему студенческих спортивных соревнований. Уметь: самостоятельно, мотивированно и обоснованно выбирать условия и программы для занятий избранным видом спорта Владеть: информацией о современных, популярных видах спорта, навыками самостоятельной спортивной квалификации в избранном виде спорта
	<i>Вид практических занятий</i> – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя в аудитории (в компьютерном классе). <i>Содержание занятий:</i> Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура и спорт. <i>Задания:</i> выбрать тему для реферата по разделам 11.														

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч												Коды компетенций	Этапы формирования компетенции
		Очная форма обучения				Очно-заочная форма обучения				Заочная форма обучения					
		Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС		
	<p>Подбор литературы к разделу под руководством преподавателя , работа в компьютерном классе.  <i>Перечень учебно-методического обеспечения для практической работы обучающихся:</i>            Основной: 1-3            Дополнительный: 1-5</p> <p><i>Задание для самостоятельной работы:</i>            1. Прочитать разделы учебников, выбрать темы рефератов, подобрать список литературы к реферату.            2. подготовка к тестированию – работа с учебной литературой.  <i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i>            Основной: 1-3            Дополнительный: 1-5</p> <p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i>            1. 1. Оценка результатов защиты реферата            1.2. ОС № 1. тематика рефератов            2.1. Подготовка к тестированию            2.2. ОС № 2. Тесты.</p>														
<p><b>Раздел 12.</b>            Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов..</p>	<p>Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Понятие производственная физическая культура, ее содержание и</p>	1	-	2	2	-	-	2	4	-	-	-	2	ОК-8	<p>Знать: цели, задачи профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся            Уметь: использовать физические упражнения в тренировке профессионально-прикладных качеств, организовывать производственную гимнастику, использовать профессиональные знания для профилактики травматизма средствами физической культуры по своей специальности            Владеть: навыками коррекции заболеваний и травматизма средствами физической культуры по</p>

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч												Коды компетенций	Этапы формирования компетенции	
		Очная форма обучения				Очно-заочная форма обучения				Заочная форма обучения						
		Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС			
	составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив.															своей специальности
	<p><i>Задание для самостоятельной работы:</i>  Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.  Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.  <i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i>  Основной: 1-3  Дополнительный: 1-5</p>															
<b>Раздел 13.</b> Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление	-	2	-	2	-	1	-	4	-	1	-	4	ОК-8	Знать: основные цели задачи и принципы самостоятельной подготовки, условия реализации на практике методов самоконтроля Уметь: планировать и управлять самостоятельными занятиями, вести дневник самостоятельных занятий. Владеть: принципами	

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч												Коды компетенций	Этапы формирования компетенции	
		Очная форма обучения				Очно-заочная форма обучения				Заочная форма обучения						
		Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС			
	самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.															построения самостоятельных занятий, планированием, дозировкой нагрузки, правильным выполнением двигательных действий в избранном виде спорта
	<p><i>Вид практических занятий – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя, Содержание занятий:</i> тестирование двигательных качеств и способностей, оценки физического развития; освоение основных методов массажа и самомассажа.</p> <p><i>Задания:</i> овладеть основными методами проведения тестирование двигательных качеств и способностей, оценки физического развития, научиться контролировать нагрузки.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для практической работы обучающихся:</i>  Основной: 1-3  Дополнительный: 1-5</p> <p><i>Задания для самостоятельной работы:</i>  - Провести самостоятельно тестирование двигательных качеств и способностей, оценить свое физического развитие., разработать комплекс гимнастических упражнений.  - <i>Подготовка к практическим занятиям</i> включает знакомство с литературой и источниками по теме.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i>  Основной: 1-3  Дополнительный: 1-5</p> <p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i>  1. 1. Оценка результатов тестирования.  1.2. ОС № 2. тесты.</p>															
<b>Раздел 14.</b> Самоконтроль студентов, 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	-	4	-	2	-	1	-	4	-	-	-	4	ОК-8	Знать: основные требования проведения самоконтроля во время физической нагрузки Уметь: самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля Владеть: основными методами самоконтроля при занятиях физическими	

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч												Коды компетенций	Этапы формирования компетенции	
		Очная форма обучения				Очно-заочная форма обучения				Заочная форма обучения						
		Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС			
	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.															упражнениями и спортом.
	<p><i>Вид практических занятий</i> – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя в аудитории</p> <p><i>Содержание занятий:</i> Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления студентов.</p> <p><i>Задания:</i> выбрать тему для реферата по разделам 1-6. Подбор литературы к разделу под руководством преподавателя , работа в компьютерном классе.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для практической работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3</p> <p>Дополнительный: 1-5</p> <hr/> <p><i>Задание для самостоятельной работы:</i></p> <p>1.Прочитать разделы учебников, выбрать темы рефератов, подобрать список литературы к реферату.</p> <p>2. подготовка к тестированию – работа с учебной литературой.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3</p> <p>Дополнительный: 1-5</p> <hr/> <p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i></p> <p>1. 1. Оценка результатов защиты реферата</p> <p>1.2. ОС № 1. тематика рефератов</p> <p>2.1. Подготовка к тестированию</p> <p>2.2. ОС № 2 Тесты.</p>															
<b>Раздел 15.</b> Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального	Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов	1	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	4	ОК-8	Знать: основы восстановительных процессов и пути повышения их эффективности Уметь: самостоятельно проводить	

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч												Коды компетенций	Этапы формирования компетенции	
		Очная форма обучения				Очно-заочная форма обучения				Заочная форма обучения						
		Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС			
питания.	восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.															восстановительные процессы после занятий Владеть: основными методами восстановления после занятий физическими упражнениями и спортом, основами рационального питания
	<p><i>Задания для самостоятельной работы:</i></p> <p>– Провести самостоятельно тестирование двигательных качеств и анализ своего питания.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для практической работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 1-5</p> <p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i></p> <p>1. 1. Оценка результатов тестирования . 1.2. ОС № 2. тематика тестов .</p>															
<b>Раздел 16.</b> 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.	1	-	-	2	-	-	-	4	-	-	-	4	ОК-8	Знать: виды подвижных и спортивных игр, их правила, особенности организации Уметь: Владеть: информацией о современных, популярных спортивных играх	
<b>Раздел 17.</b> Лечебная физическая культура и спорт как средство	Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной	-	2	-	2	-	1	-	2	-	-	-	4	ОК-8	Знать: основы методики лечебной физкультуры при различных заболеваниях, средства и	

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч												Коды компетенций	Этапы формирования компетенции
		Очная форма обучения				Очно-заочная форма обучения				Заочная форма обучения					
		Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС		
профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	<p>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</p>														<p>формы лечебной физической культуры, организацию и периодизацию занятий по ЛФК. Уметь: самостоятельно применять комплексы упражнений при различных заболеваниях Владеть: основами техники отдельных видов массажа</p>

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч												Коды компетенций	Этапы формирования компетенции	
		Очная форма обучения				Очно-заочная форма обучения				Заочная форма обучения						
		Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС			
	органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы массажа.															
	<p><i>Вид практических занятий – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя, Содержание занятий:</i> теоретическое освоение основных методов массажа и самомассажа.  <i>Задания:</i> основами проведения массажа и самомассажа ( в теории).  <i>Перечень учебно-методического обеспечения для практической работы обучающихся:</i>  Основной: 1-3  Дополнительный: 1-5</p> <hr/> <p><i>Задания для самостоятельной работы:</i>  – оценить свое физического развитие и подобрать себе самомассаж.  – <i>Подготовка к практическим занятиям</i> включает знакомство с литературой и источниками по теме.  <i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i>  Основной: 1-3  Дополнительный: 1-5</p> <hr/> <p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i>  1. 1. Оценка результатов тестирования  1.2. ОС № 2. тематика тестов</p>															
<b>Раздел 18.</b> Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов	Краткая история зарождения и развития спорта инвалидов. Проблемы инвалидности в России и за рубежом. Классификация инвалидности, принятая Всемирной организацией Здравоохранения. Педагогические основы адаптивного физического воспитания и спорта. Райдтерапия в системе адаптивного физического воспитания дезабильных лиц. Определение функционального класса паралимпийцев. Распределение инвалидов-спортсменов по классам в различных видах спорта,	1	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	ОК-8	<p><i>Знать:</i> классификацию инвалидности, педагогические основы адаптивного физического воспитания и спорта, основные направления адаптивного спорта  <i>Уметь:</i> ориентироваться в общих и специальных литературных источниках по теме  <i>Владеть:</i> навыками самостоятельного изучения вопросов адаптивной физической культуры</p>	

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч												Коды компетенций	Этапы формирования компетенции	
		Очная форма обучения				Очно-заочная форма обучения				Заочная форма обучения						
		Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС	Л	ПЗ	КСР	СРС			
	входящих в Программу Паралимпийских игр. Теоретические и практические аспекты спортивной подготовки инвалидов с нарушениями функций спинного мозга. Программа спортивных занятий и соревнований для детей и подростков с умственной отсталостью.															
	<p><i>Задания для самостоятельной работы:</i></p> <p>– включает знакомство с литературой и источниками по теме.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3</p> <p>Дополнительный: 1-5</p> <hr/> <p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i></p> <p>1. 1. Оценка результатов тестирования .</p> <p>1.2. ОС № 2.тесты</p>															
	<b>Зачет</b>	-				-				4						
	<b>Всего:</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>60</b>			

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине / модулю**

Фонд оценочных средств – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям образовательных программ, рабочих программ дисциплин / модулей.

ФОС как система оценивания содержит:

- Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования. Шкала оценивания сформированности компетенции;
- Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

ФОС оформлен как Приложение к рабочей программе дисциплины.

#### **5. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины / модуля**

Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций:

Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Необходимо записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры.

Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их.

В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами.

Каждому обучающемуся необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий.

В конспект следует заносить всё, что преподаватель пишет на доске, а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы. Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа (по В.И. Далю «самостоятельный – человек, имеющий свои твердые убеждения») осуществляется при всех формах обучения: очной и заочной.

Самостоятельная работа приводит обучающегося к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений.

Самостоятельная работа выполняет ряд функций:

- развивающую;
- информационно-обучающую;
- ориентирующую и стимулирующую;
- воспитывающую;
- исследовательскую.

Виды самостоятельной работы, выполняемые в рамках курса:

1. Конспектирование первоисточников и другой учебной литературы;
2. Проработка учебного материала (по конспектам, учебной и научной литературе);
3. Работа с тестами и вопросами для самопроверки;

Обучающимся рекомендуется с самого начала освоения курса работать с литературой и предлагаемыми заданиями в форме подготовки к очередному аудиторному занятию. При этом актуализируются имеющиеся знания, а также создается база для усвоения нового материала, возникают вопросы, ответы на которые обучающийся получает в аудитории.

Можно отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса обучающийся может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой. Значительную помощь в подготовке к очередному занятию может оказать имеющийся в учебно-методическом комплексе краткий конспект лекций. Он же может использоваться и для закрепления полученного в аудитории материала.

#### Методические рекомендации по работе с литературой

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой.

При работе с литературой следует учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

Предварительное чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

Сквозное чтение предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

Выборочное – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

Аналитическое чтение – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов обучающийся будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в приведенном в ФОС перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью изучающего чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации.

Есть несколько приемов изучающего чтения:

Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм:

медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного;

выделить ключевые слова в тексте;

постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

## **6. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине / модулю, в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При изучении дисциплины используются аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения: проектором, ноутбуком, интерактивной доской.

Использование интернет -ресурсов предполагает проведение занятий в компьютерных классах с выходом в Интернет. В компьютерных классах обучающиеся имеют доступ к информационным ресурсам, к базе данных библиотеки.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институтом обеспечивается: 1. Наличие альтернативной версии официального сайта Института в сети «Интернет» для слабовидящих; 2. Присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; 3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху – дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации; 4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения Института, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

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

### *Основной*

1. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс для студентов основной группы по направлениям подготовки: 51.03.06 (071900) «Библиотечно-информационная деятельность»; 09.03.03 (230700) «Прикладная информатика»; 51.03.02 (071500) «Народная художественная культура»; 51.03.03 (071800) «Социально-культурная деятельность»; 51.03.01 (033000) «Культурология»; 51.03.04 (073900) «Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия», квалификация (степень) «бакалавр» / сост. Н. А. Лопатин. — Электрон. текстовые данные. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2014. — 95 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29721.html>

3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под ред. И. С. Барчукова, В. Я. Кикотя. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 430 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>

---

\* Издания, помеченные знаком (\*), имеются в фонде библиотеки Института управления (г. Архангельск).

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – Москва : Альфа-М : Инфра-М, 2012. – 335 с
2. Быченков, С. В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 50 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49862.html>
3. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.] ; Сибир. федер. ун-т. - Москва : Юрайт, 2014. - 424 с.
4. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.] ; Сибир. федер. ун-т. - Москва : Юрайт, 2014. - 424 с.
5. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. – Электрон. текстовые дан. – Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. – 288 с. – Режим доступа : [http://www.iprbookshop.ru/22227\\*](http://www.iprbookshop.ru/22227*)

#### **8. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине / модулю**

1. Белоусова Л.А. Гмырин А.Г., Самодов С.А. Основы теории физического воспитания»: Учебное пособие/ Л.А. Белоусова, А.Г., Гмырин, С.А Самодов. Москва-Архангельск, 2001. – 63 с.
2. Белоусова Л.А., Самодов С.А., Пестова Л.А., Дружкова З.П. Организация самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»: Учебно-методическое пособие/ Л.А. Белоусова, С.А. Самодов, Л.А. Пестова, З.П. Дружков, 2004. – 32 с.

Раздел раскрывается п.3.2 «Содержание дисциплины /модуля с указанием академических часов по видам учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся, соотношение тем и формируемых компетенции», после каждой темы/раздела».

#### **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Клуб любителей плавания [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://swimming.hut.ru>.
2. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.
3. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://sportliferus.narod.ru>.
4. Физкультура в школе [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://www.fizkulturavshkole.ru/>.

#### **10. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. Microsoft Internet Explorer (или другой браузер)
2. Microsoft Windows XP
3. Microsoft Office 2007 и выше

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по учебной дисциплине  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ**  
**40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ**  
**профиль: гражданско-правовой, уголовно-правовой**  
**КВАЛИФИКАЦИЯ (СТЕПЕНЬ)**  
**«БАКАЛАВР»**  
(очная, очно-заочная и заочная формы обучения)

## СОДЕРЖАНИЕ

Перечень компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....

Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования. Шкала оценивания сформированности компетенции.....

Паспорт оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт».....

Перечень оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт».....

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

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

### Перечень компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

#### Гражданско-правовой и уголовно-правовой профиль

##### Очное отделение

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы													
№ п/п	Код контролируемой компетенции	Наименование контролируемой компетенции	Наименование дисциплины формирующей компетенцию	Семестры									
				1	2	3	4	5	6	7	8		
8	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Физическая культура и спорт</b>		+								
			Физическая культура и спорт (элективный модуль)	+	+	+	+	+	+				

##### Очно-заочное отделение

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы														
№ п/п	Код контролируемой компетенции	Наименование контролируемой компетенции	Наименование дисциплины формирующей компетенцию	Семестры										
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Физическая культура и спорт</b>	+										
			Физическая культура и спорт (элективный модуль)	+	+	+	+	+	+					

##### Заочное отделение

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы								
№ п/п	Код контрольной	Наименование контролируемой компетенции	Наименование дисциплины формирующей компетенцию	Этапы формирования компетенции				
				1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс

	комп етенц ии							
8	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Физическая культура и спорт</b>	+				
			Физическая культура и спорт (элективный модуль)				+	

**Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования.  
Шкалы оценивания.**

Паспорт компетенции ОК -8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Дисциплина, как этап формирования компетенции в рамках ОП ВО <sup>2</sup>	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Повышенный	Высокий
Физическая культура и спорт	Знать основные понятия физической культуры. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности; медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности; нормы здорового образа жизни; ценности физической культуры; способы физического совершенствования организма	Знать основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы; систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью; правила личной гигиены; технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.	Знать основные средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	Уметь работать с научной литературой и другими источниками научно-технической информации. приобретать личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, для воспитания патриотизма, формирование здорового образа жизни,	Уметь работать с научной литературой и другими источниками научно-технической информации: определять потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях; определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека; правильно оценивать свое физическое состояние; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; регулировать физическую нагрузку;	Уметь использовать основные средства и методы физической культуры. для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических	Владеть качествами (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); средствами и методами физкультурно-спортивной	Владеть основными средствами и методами физической культуры. для обеспечения полноценной

<sup>2</sup> В соответствии с перечнем компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Дисциплина, как этап формирования компетенции в рамках ОП ВО <sup>2</sup>	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Повышенный	Высокий
	<p>способностей и знает методы и средства, применяемые для физического воспитания и развития в целях достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, умеет поддерживать активную физическую форму и владеть приемами и методами организации мероприятий и программ по физическому воспитанию и развитию, владеет средствами, методами и программами физического воспитания для оптимизации работоспособности и формирования здорового образа жизни.</p>	<p>деятельности.</p>	<p>социальной и профессиональной деятельности.</p>

**Паспорт оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

№ п/п 1	Контролируемые разделы (темы) дисциплины* 2	Код контролируемой компетенции (или ее части) 3	Наименование оценочного средства 4
1	<p>Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>Раздел 2. Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте. Компетентностная физическая культура.</p> <p>Раздел 3. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.</p> <p>Раздел 4. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Раздел 5. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</p> <p>Раздел 6. Методические принципы и методы физического воспитания.</p> <p>Раздел 7. Физические качества и методики их развития.</p> <p>Раздел 8. История становления и развития Олимпийского движения.</p> <p>Раздел 9. Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.</p> <p>Раздел 10. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.</p> <p>Раздел 11. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.</p> <p>Раздел 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</p> <p>Раздел 13. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Раздел 14. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Раздел 15. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте</p> <p>Раздел 16. Спортивные и подвижные игры.</p> <p>Раздел 17. Лечебная физическая культура и спорт при заболеваниях.</p> <p>Раздел 18. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов</p>	ОК-8	реферат
2	Все разделы	ОК-8	тестирование
3	Все разделы	ОК-8	зачет

## Перечень оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Наименование оценочного средства (ОС)	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Реферат	Средство контроля, организованное как самостоятельная работа студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Перечень тем для написания реферата
2	Тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий
3	Зачет	Средство промежуточного контроля усвоения разделов дисциплины, организованное в виде собеседования преподавателя и обучающегося.	Перечень вопросов к зачету

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

**ОС №1: Перечень тем для написания реферата  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.
2. Физическая культура в средние века.
3. Физическая культура в период Нового времени.
4. Физическая культура в капиталистических странах в период Второй мировой войны (до и после).
5. Физическая культура в России.
6. История международного спортивного движения (вторая половина XIX века).
7. История развития легкой атлетики.
8. Обзор Олимпийских игр.
9. Что такое физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, спорт?
10. Физиологические и биомеханические аспекты физического обучения студентов.
11. Оценка физического развития, функционального и психического состояния.
12. Физическая культура и спорт в условиях рыночных отношений.
13. Спонсорство и спорт.
14. Физические качества спортсменов.
15. Роль физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
16. Аутогенная тренировка.
17. Раздумье о здоровье. Н. М. Амосов.
18. Биоритмология.
19. Физическая культура – условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.
20. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
21. Системы дыхательного тренинга по К. П. Бутейко, по А. Н. Стрельниковой, аппарат В. В. Фролова.
22. Голодание: мифы и реальность.
23. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.
24. Естественные методы оздоровления.
25. Аэробика – степ-аэробика
26. Методы очищения организма (Самсонов «Северная Двина»).
27. Атлетическая гимнастика (мужчины), комплекс упражнений.
28. Методы снятия напряженности при занятиях компьютером (влияние).
29. Развитие женского спорта на севере.
30. Север и ваше здоровье.
31. Экология и здоровье человека.
32. Лечебная физическая культура при плоскостопии.
33. Методы оздоровления позвоночника, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
34. Точечный массаж при респираторных заболеваниях.
35. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
36. Физические методы коррекции зрения при заболеваниях органов зрения.

**ОС №2: Перечень вопросов для реализации тестирования  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

1. **Физическая культура представляет собой...**
  - 1) учебный предмет в школе;
  - 2) выполнение упражнений;
  - 3) процесс совершенствования возможностей человека;
  - 4) часть человеческой культуры.

**2. Отличительным признаком физической культуры является...**

- 1) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- 2) физическое совершенство;
- 3) выполнение физических упражнений;
- 4) занятия в форме уроков.

**3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

- 1) развития резервных возможностей организма человека;
- 2) физической подготовленности человека к жизни;
- 3) сохранения и восстановление здоровья;
- 4) подготовку к профессиональной деятельности.

**4. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...**

- 1) развитие физических качеств людей;
- 2) поддержание высокой работоспособности людей;
- 3) сохранения и укрепления здоровья людей;
- 4) подготовку к профессиональной деятельности.

**5. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...**

- 1) закаливания и физиотерапевтических процедур.
- 2) обеспечения полноценного физического развития.
- 3) совершенствования телосложения.
- 4) формирования двигательных умений и навыков.

**6. Физическая подготовка представляет собой ...**

- 1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- 2) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- 3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- 4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**7. Физическими упражнениями называются...**

1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

- 2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- 3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- 4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

**8. Техникой физических упражнений принято называть...**

- 1) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- 2) способ организации движений при выполнении упражнений;
- 3) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- 4) рациональную организацию двигательных действий.

**9. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что ...**

- 1) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
- 2) снимается утомление нервных клеток головного мозга;
- 3) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
- 4) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.

**10. Тяжелая степень переутомления при умственном труде характеризуется**

- 1) Угнетением, резкой раздражительностью, бессонницей
- 2) Хорошим настроением
- 3) Ощущением тяжести в голове
- 4) Отсутствием снижения умственной работоспособности

**11. Работоспособность – это...**

1) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;

2) способность укреплять состояние здоровья и повышением двигательных возможностей;

3) способность выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;

4) способность развивать резервные возможности организма человека.

**12. Под физическим развитием понимается...**

- 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

- 2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- 3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- 4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**13. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...**

- 1) способствующие повышению быстроты движений;
- 2) способствующие снижению веса тела;
- 3) объединенные в форме круговой тренировки;
- 4) способствующие увеличению мышечной массы.

**14. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...**

- 1) гибкость;
- 2) ловкость;
- 3) быстрота;
- 4) реакция.

**15. Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как ...**

- 1) поступают питательные вещества к системам организма;
- 2) повышаются возможности дыхательной системы;
- 3) организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
- 4) способствуют повышению резервных возможностей организма.

**16. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором ...**

- 1) его органы и системы работают эффективно и экономно;
- 2) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- 3) легко переносятся неблагоприятные климатические условия;
- 4) наблюдается все перечисленное.

**17. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**

- 1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- 2) упражнения, способствующие снижению массы тела;
- 3) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- 4) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

**18. Спортивно-игровую деятельность характеризует...**

- 1) стремление к максимальному результату;
- 2) конфликтность ситуаций поединков;
- 3) наличие конкретного сюжета;
- 4) высокая значимость качества исполнения роли.

**19. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?**

- 1) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее следует выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
- 2) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- 3) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;
- 4) после занятий следует принять холодный душ.

**20. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**

- 1) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;
- 2) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания;
- 3) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» – он проявляется в различных условиях повседневной жизни;
- 4) все представленные утверждения соответствуют действительности.

**21. С помощью какого теста определяется ловкость?**

- 1) 6-ти минутный бег;
- 2) подтягивание;
- 3) челночный бег;

4) бег 100 метров.

**22. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...**

- 1) координационно-двигательной выносливостью;
- 2) спортивной формой;
- 3) общей выносливостью;
- 4) подготовленностью.

**23. Для воспитания гибкости используются...**

- 1) движения рывкового характера;
- 2) движения, выполняемые с большой амплитудой;
- 3) пружинящие движения;
- 4) маховые движения с отягощением и без него.

**24. Нагрузка физических упражнений характеризуется...**

- 1) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
- 2) величиной их воздействия на организм;
- 3) временем и количеством повторений двигательных действий;
- 4) напряжением определенных мышечных групп.

**25. Основными источниками энергии для организма являются:**

- 1) белки и жиры;
- 2) витамины и жиры;
- 3) углеводы и витамины;
- 4) белки и витамины.

**26. Главной причиной нарушения осанки является...**

- 1) слабость мышц;
- 2) привычка к определенным позам;
- 3) отсутствие движений во время школьных уроков;
- 4) ношение сумки, портфеля в одной руке.

**27. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?**

1. Функциональная подготовка организма;
2. Разучивание двигательных действий;
3. Коррекция осанки;
4. Воспитание физических качеств;
5. Восстановление работоспособности;
6. Активизация внимания.

- 1) 1, 4.
- 2) 2, 4.
- 3) 2, 6.
- 4) 3, 5.

**28. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:**

- 1) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;
- 2) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;
- 3) ожидается команда «марш»;
- 4) поворот осуществляется в произвольном направлении.

**29. Назовите основные физические качества человека:**

- 1) быстрота, сила, смелость, гибкость;
- 2) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- 3) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- 4) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

**30. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это:**

- 1) физическая подготовка специалистов-профессионалов для отраслей физической культуры и спорта;
- 2) подготовка спортсменов-профессионалов, направленная на формирование теоретического и тактического мышления;

- 3) избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
- 4) учебная дисциплина в вузе, направленная на подготовку студента к будущей профессии.

**31. Целью ППФП является:**

- 1) формирование физической культуры личности будущего специалиста-профессионала;
- 2) психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности;
- 3) формирование знаний, освоение прикладных умений и навыков по определенной профессии;
- 4) содействие физическому совершенствованию спортсменов-профессионалов.

**32. Под способностями человека, которые в определенный момент включаются в процессы жизнедеятельности для эффективного выполнения поставленных задач в любых изменяющихся условиях, понимают:**

- 1) психофизические способности;
- 2) прикладные физические качества;
- 3) прикладные психические качества;
- 4) профессионально-личностные качества.

**33. Основными структурными компонентами ППФП являются:**

- 1) формы (виды), условия и характер труда, режим труда и отдыха;
- 2) прикладные (приоритетные для специальной физической подготовленности) виды спорта;
- 3) вспомогательные виды спорта, дополняющие учебный процесс по разделу ППФП;
- 4) факультативные занятия, физкультурно-спортивные праздники, физкультминутки и физкультпаузы.

**34. Построение учебно-тренировочного занятия по ППФП состоит из:**

- 1) основной и заключительной части;
- 2) подготовительной и заключительной части;
- 3) основной, подготовительной и заключительной части;
- 4) подготовительной, основной и заключительной части;

### ОС №3: Зачет Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте.

Компетентностная физическая культура.

3. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры.

Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.

4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
6. Методические принципы и методы физического воспитания.
7. Физические качества и методики их развития.
8. История становления и развития Олимпийского движения.
9. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
10. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.

Спортивная подготовка.

11. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.

12. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
13. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
15. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте
16. Спортивные и подвижные игры.
17. Лечебная физическая культура при заболеваниях.
18. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

## Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Результатом проверки компетенций на разных этапах формирования, полученных студентом в ходе освоения данной дисциплины, является оценка, выставляемая в соответствии со следующими критериями:

### 1. Критерии оценивания качества подготовки реферата

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки:

- Новизна текста:
  - а) актуальность темы исследования;
  - б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных);
  - в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал;
  - г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений;
  - д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.
- Степень раскрытия сущности вопроса:
  - а) соответствие плана теме реферата;
  - б) соответствие содержания теме и плану реферата;
  - в) полнота и глубина знаний по теме;
  - г) обоснованность способов и методов работы с материалом;
  - е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).
- Обоснованность выбора источников:
  - а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).
  - Соблюдение требований к оформлению:
    - а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;
    - б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией;
    - в) соблюдение требований к объёму реферата.

Оценка **«отлично»** ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«хорошо»** – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка **«удовлетворительно»** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка **«неудовлетворительно»**, продвинутый уровень не достигнут – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

### 2. Критерии оценивания тестирования

При тестировании все верные ответы берутся за 100%. Оценка выставляется в соответствии с таблицей:

Процент выполнения заданий	Оценка
----------------------------	--------

90%-100%	<b>отлично</b>
75%-90%	<b>хорошо</b>
60%-75%	<b>удовлетворительно</b>
менее 60%	<b>неудовлетворительно</b>

### 3. Критерии оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговый контроль – зачет в конце курса.

Зачетная оценка выставляется по следующим критериям:

**«Зачтено»** - выставляется при условии, если обучающийся показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает, и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

**«Не зачтено»** - выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если обучающийся показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

Учебное издание

**Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»  
по направлению подготовки  
40.03.01 Юриспруденция  
профиль: гражданско-правовой, уголовно-правовой  
Квалификация (степень)  
«Бакалавр»  
(очная, очно-заочная и заочная формы обучения)**

Составители:  
**Белоусова Любовь Афанасьевна  
Самодов Сергей Александрович**