

## 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 (ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ)»

(специальная группа обучающихся) 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 Министерства образования и науки РФ от 01 декабря 2016 г. № 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  $2019 \, \Gamma$ .

Председатель научно-методического совета профессор А. Н. Ежов.

**Рабочая программа** дисциплины «Физическая культура и спорт (элективный модуль)» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция. Квалификация (степень) «Бакалавр» (очная, очно-заочная и заочная формы обучения) / сост. Л.А. Белоусова, С.А. Самодов – Архангельск: Институт управления, 2019. – 38 с.

#### СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель, задачи и место дисциплины / модуля в структуре ОП для бакалавра	4
2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП	4
3. Структура и содержание дисциплины / модуля по видам учебной и самостоятельной работы, соотношение тем и формируемых компетенций	5
3.1. Объем дисциплины / модуля в зачетных единицах с указанием академических часов по видам учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся	5
3.2. Содержание дисциплины / модуля с указанием академических часов по видам учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся, соотношение тем и формируемых компетенций	6
4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине / модулю	13
5. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины / модуля	13
6. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине / модулю, в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	15
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины / модуля	15
8. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине / модулю	16
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	16
10. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	16
11. Приложение	17

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

**Целью** элективных курсов по физической культуре является формирование физической культуры личности, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи курсов:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- 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;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурноспортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- совершенствования спортивного мастерства студентов спортсменов.

В структуре образовательной программы высшего образования (ОП ВО) дисциплина «Физическая культура и спорт (элективный модуль) относится к дисциплинам по выбору вариативной части (Б1.В.ДВ) Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция».

#### 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 студенты должны

Знать:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, из оздоровительную и развивающую эффективность.

Уметь:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

#### Владеть:

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

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

# 3.1. Объем курсов в зачетных единицах с указанием академических часов по видам учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся

			Объем	
Виды учебно	ой работы	очное	очно-заочное	заочное
Общая трудоемкость	в зачётных единицах			
дисциплины	в часах	328	328	328
Аудиторная работа (в час	eax):	328	328	328
Лекции (Л)		-	-	-
Практические занятия (ПЗ)		328	328	-
Самостоятельная работа	(в часах): <sup>1</sup>	-	-	324
Подготовка к зачету		-	-	4
Форма контроля по дист	циплине	Зачет	Зачет	Зачет

<sup>&</sup>lt;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

Модуль № 1

				Бюда			TC					
Наименование	Аннотация раздела	Or	ная фо	рма	Очі	но-заоч	ная	3ao	чная ф	рорма	- Коды компетенц	Этапы формирования компетенций
раздела	Аннотация раздела		обучени			иа обуч			обучен		компетенц ий	Этаны формирования компетенции
		Л	ПР	CPC	Л	ПР	CPC	Л	ПР	CPC	ии	
Раздел 1. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	Физическая подготовка. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Регулирование нагрузки в соответствии физиологическим возможностям студента. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями.  Вид практических занятий — групп Содержание занятий: занятия физ Задания: разучить комплекс оздоро Перечень учебно-методического об Основной: 1-3	овое за	82 анятие с ми упра ъной гим	о студел жнения инастики	- нтами ми озд и из 10	под ругоровит упраж	- ководс гельной кнений	- вом пј напра	- репода вленно	вателя.	OK-8	Знать: - особенности специальной физической подготовки - значение мышечной релаксации, - возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.  Уметь: - воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности  Владеть: - основами практики спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке
	Дополнительный: 4-6 Задание для самостоятельной рабо						:и из 5-	8 упра	жнениі	й.		
	<ul> <li>Составьте комплекс утренней гимнастики из 5-8 упражнений.</li> <li>Выполняйте комплекс ежедневно и следите за повышением общей работоспособности организма.</li> </ul>											

				Бюда	жет уч	ебного	време	ни, ч			Коды	
Наименование	Аннотация раздела		ная фо			10-3a0 <b>'</b>			чная ф		коды компетенц	Этапы формирования компетенций
раздела	типотация раздела		обучени			1а обуч			бучен		ий	этапы формирования компетенции
	П	Л	ПР	CPC	Л	ПР	CPC	Л	ПР	CPC		
	Подготовка к практическим занят Перечень учебно-методического об											
	Основной: 1-3	еспече	гния оля	симост	юятел	энои рс	шты	юучин	лцихся	•		
	Дополнительный: 4-6											
	Форма контроля (в соответствии	і с Фоі	ндом оце	ночных	: спедсі	nв):						
	1. Оценка результатов защиты рефе				· F	/ .						
	1.2. ОС № 1. тематика рефератов в		лу 1.									
	2. Оценка подготовленности обуча			гиям фі	изичесь	юй кул	ьтурой	- OC	№ 2 (т	естирова	ние)	
	2.2. ОС №2 . Перечень вопросов дл	я тесті	ирования	і, разде	л 1.					_		
	Диагностика и самодиагностика	-	82	-	_	82	-	-	-	82		Знать: основные требования
Раздел 2.	состояния организма при										OK-8	проведения самоконтроля во время
Самоконтроль	регулярных занятиях											физической нагрузки
студентов,	физическими упражнениями.											Уметь: самостоятельно проводить,
занимающихся	Самоконтроль, его основные											корректировать и контролировать
физическими	методы и показатели.											основные методы самоконтроля
упражнениями и	Корректировка содержания											Владеть: основными методами
спортом.	занятий со студентами по результатам показателей											самоконтроля при занятиях
	педагогического контроля.											физическими упражнениями и спортом.
	Физиологического контроля.											спортом.
	отрицательные реакции											
	организма при занятиях											
	физической культурой и спортом,											
	первая помощь при некоторых											
	болезненных состояниях и											
	травмах.											
	Вид практических занятий – групп											
	Содержание занятий: освоение ос											
	Задания: овладеть основными мет											
	Перечень учебно-методического об	еспече	гния для	самосп	<i>оятел</i> і	ьной ра	<i>іботы</i>	эбучаю	ощихся	:		
	Основной: 1-3											
	Дополнительный: 4-6											
	Задание для самостоятельной рабо											
	<ul> <li>Провести самостоятельно пр</li> </ul>											
	<ul> <li>Провести самостоятельно пр</li> </ul>											
	Подготовка к практическим занят Перечень учебно-методического об							-61 <i>111.</i>				
	11еречень учеоно-метооического об	еспече	гния оля	симосп	ижтел	ьнои ра	шиты	юучаю	лщихся	•		

				Бюда	кет уче	ебного	време	ни, ч			10	
Наименование	A 2 2020 20	Or	іная фо	рма	Очн	10-3a04	іная	3ao	чная ф	орма	Коды	7
раздела	Аннотация раздела		обучени	Я	форм	іа обуч	ения	(	обучен	ия	компетенц ий	Этапы формирования компетенций
		Л	ПР	CPC	Л	ПР	CPC	Л	ПР	CPC	ии	
	Основной: 1-3											
	Дополнительный: 4-6											
	Форма контроля (в соответствии	<i>и с Фон</i>	ідом оце	гночных	средсп	nв):						
	1. Оценка результатов ОС № 2. (тес											
	2. ОС №2 . Перечень вопросов для	тестир	ования	к разде	лу 2.							
	Раздел 3. Занятия со студентами	-	32	-	-	32	-	-	-	32		Знать: критерии оценки двигательных
Раздел 3.	разных медицинских групп по										ОК-8	качеств и способностей;
Занятия со	результатам показателей											виды массажа, самомассажа, их
студентами	врачебно- педагогического											правила, особенности проведения.
разных	контроля.											Уметь: проводить тестирование
медицинских	Тестирование двигательных											двигательных качеств и способностей,
групп по	качеств и способностей, оценка											оценку физического развития
результатам	физического развития, оценка											Владеть: информацией о
показателей	функционального состояния.											современных, популярных методиках
врачебно-	Корректировка содержания											массажа, самомассажа
педагогического	занятий со студентами разных											
контроля.	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.											
	Оздоровительный массаж при											
	занятиях физической культурой и											
	спортом. Обучение методикам											
	массажа и самомассажа.											

Наименование раздела         Апнотация раздела         Очная формы формы обучения формы обучения формы обучения ий         Заочная формы обучения ий         жомнетенци ий           3         1 пр. срс. 3 пр. срс.				Бюд	жет уч	ебного	време	ни, ч			T.C	
Вид пракитических занятий — групповое занятие со студентами под руководотном преподаватие; тестирование двитательных качеств и способностей, оценки физического развития, основами проведения местама самомассажа.  Задания: обладеть основными методами проведения тестирование двитательных качеств и способностей, оценки физического развития, основами проведения местама самомассажа.  Перечель учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:  Основной: 1-3 Дополительный: 4-6 Задания для самостоятельно тестирование двитательных качеств и способностей, оценки физического развития, основами проведения тестирование двитательных качеств и способностей, оценки физического развития, основами проведения для самостоятельной работы обучающихся:  — Провести самомассажа:  — Провести самомассажа:  — Провести самомассажи:  — Прове		Аннотация раздела		форма	Очі	но-заоч	ная	3ao <sub>1</sub>			Коды компетенц	Этапы формирования компетенций
Вий правлячиеских заизивий — групповое заизиние со слудентвами под руководоством преподаватиля; освоение основных методов массажа саможассажа.  Задания: овящеть основными методами проведения тестирование дви ательных качеств и способностей, оценки физического развития; освоение основных методов массажа проведения массажа и самомассажа.  Перечень учебно-методического обеспечения для самостюятельной работым обучающихся: Основной: 1-3 Дополительный: 4-6 Задания для самостоятельно тестирование двигательных качеств и способностей, оценки физического развития, основами проведения для самостоятельных дработым обучающихся:  — Провести самостоятельно тестирование двигательных качеств и способностей, оценки физического развития, провести самомассаж.  — Подоловоках и правлячиеских заявливыя включает знакомство с литературой и источниками по теме.  Перечень учебно-методического обеспечения для самостноятельной работым обучающихся: Основной: 1-3 Дополительный: 4-6 Форма контирования (в соответствова и физического обеспечения для самостноятельной работым обучающихся:  1. 1. Основной: 1-3 Дополительный: 4-6 Форма контирования (в соответствова и физического) обеспечения для самостноятельной работым обучающихся:  Ознакомление, обучение и 132 - 132 - 128 ОК-8 Задать: общую методику ДФК, кассификацию физических управлений, дозировку физической напрузку, схемы проведения подготовки, показания и напыками и техникой выполнения управлений, дозировку физической подготовки, заятие лечебной пимастикой.  Методим проведения нарузкию. Сочетание управлений на располными и дамастельным методик, достами за управлений на основные прушы мыши и дамастельным пришений достами дечебной тренировки, основами аутеленной тренировки, основами аутеленной пренировки, основами дечебной пимастики  Вамастнымими Примерение и дамастельным пришений на располнающей за располнающей дечествой примерения на располнающей дечествой примерения на располнающей дечествой примерения на располнающей дечествой примерения на располнающей дечествой в подготовки за дечествой	раздела	_									ий	
Содержание замяний: тестирование двигательных качеств и способностей, оценки физического развития; освоение основных методов массажа самомассажа.  Задания: опладеть основными методами проведения тестирование двигательных качеств и способностей, оценки физического развития, основами проведения массажа и самомассажа.  Перечены учебно-метофического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся: Основной: 1-3 Дополнительный: 4-6 Задания для самомасственьо тестирование двигательных качеств и способностей, оценить свое физического развития; провести самомассаж.  — Провести самостоятельно тестирование двигательных качеств и способностей, оценить свое физического развития; провести самомассаж.  — Подготовка к практическим занятиям включает знакомство с литературой и источниками по теме.  Перечены учебно-метофического обеспечения для самостноятельной работых обучающихся: Основной: 1-3 Дополнительный: 4-6 Формак комптроля (в соответственным керефстве):  1.1. Оценка регультатов защиты реферата.  1.2. ОСК 0.1 тематика реферата.  1.2. ОСК 0.1 тематикой вышов физической навыками и тельняюм выповыми физической напрузку, схемы проведения и противовки, показания и противовки выполнения упражлений, (дыхательным упражлений, (дыхательным упражлений, показания и противовки выполнения упражления и противовки зания выполнения упражления и противовки выполнения упражления, показания и противовки выполнения упражления и противовки выполнения упражления, показания и противовки выполнения упражления, показания и примененным рушпа.  Дамательными и техникой выполненным упражления на противов учрежнения выполне		Rud ungemunggene aguamui anum	_					_				
самомассажа.  Задовия: овящеть основными методами проведения тестирование двигательных качеств и способностей, оценки физического развития, основами проведения массажа и самомассажа.  Перечень учебно-методоческого обеспечения для самостноятельной работы обучающихся:  Основной: 1-3 Дополнительный: 4-6 Задовия для самостноятельно тестирование двигательных качеств и способностей, оценить свое физического развития; провести самомассаж.  —Подостновка и двативического обеспечения для самостновет и способностей, оценить свое физического развития; провести самомассаж.  —Подостновка и двативического обеспечения для самостновет и способностей, оценить свое физического развития; провести самомассаж.  —Подостновка и двативития и самомассаж.  Перечень учебно-методоческого обеспечения для самостновет дватом обучающихся:  Основной: 1-3 Дополнительный: 4-6 Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):  1.1. Оценка результатов защиты реферата.  1.2. ОС № 1. тематика рефератов к раздену 3:  Ознакомление, обучение и - 132 - 132 - 128 ОК-8 Задоть: общую методику ДФК, классификацию физических упражлений и противоловка запиты навыками и техникой выполнению упражлений, подготовки, доказания и противоловки запиты подготовки, доказания и прутирые подготовки запиты навыка выполнению упражлений подготовки, доказания и противоловки запитым обторы.  Имнастикой. Элементарные гимнастикой. Элементарные подготовки, доказания и противоловки запитым обторы, доказания и противоловки запитым обторы, доказания и противоловки запитым обторы.  Уметь: применять полученные навык Владеть: тимнастикой. Методы и нарузкие.  Сочетание упражлений на основным упражлений пречировки, основами лечебной тренировки, основами лечебной пречировки, основами лечебной пречиты в пречиты пре	I											осроение основных метопов массама и
проведения массажа и самомассажа.  Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:  Основной: 1-3 Донолительный: 4-6 Заодания для самостоятельно тестирование двигательных качеств и способностей, оценить свое физического развития,; провести самомассаж.  — Пролести самостоятельно тестирование двигательных качеств и способностей, оценить свое физического развития,; провести самомассаж.  — Подготовка к практическим заивтивам для самоствоя дитературой и источниками по теме.  Перечень учебно-методического обеспечения для самоствоятельной работы обучающихся:  Основной: 1-3 Дополительный: 4-6 Форма контроли (в соответствии с Фондом оценочных средстве):  1. 1. Оценка результатов защиты реферата.  1. 2. ОС № 1. тематика рефератов к разделу з.  ОЗНАКОМЛЕНИЕ, обучение и 132 - 132 - 128 ОК-8 Знаты: общую методику ЛФК, классификацию физической навыками и техникой видов специальной физической нагрузку, схемы проведения подготовки. Взанятие лечебной гимастикой.  Однакомление, обучение и 132 - 132 - 128 ОК-8 Знаты: общую методику ЛФК, классификацию физической нагрузку, схемы проведения подготовки, показаний и противопоказания к выполнению упражнений (дыкательных методик, боги).  Инмастикой. Методы маросеннарные приняестикой выполнения упражнений (дыкательных методик, боги).  Имастикой. Методы маросеннарния па рассабление мыши, Имерение аггронометрических данных.  Распределения нагрузки по машечным группам.  Дихительнам Гурппам.  Практельнам Гурппам.  Практельная гимпастика		самомассажа.							•			
Перечень учебно-методического обеспечения для самостюятельной работы обучающихся:			-	ведения тес	тирова	ние дви	гатель	ных ка	честв и	і способ	ностей, оценки	физического развития, основами
Основной: 1-3 Дополнительный: 4-6 Задания для самостюятельно тестирование двигательных качеств и способностей, оценить свое физического развития,; провести самомаесаж.  — Подостновки правелическим являниям вкіночает знакомство с литературой и источниками по теме.  Перечень учебно-методического обеспечения для самостюятельной работны обучающихся: Основной: 1-3 Дополнительный: 4-6 Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств): 1.1 Оценка результатов защиты реферата. 1.2. ОС № 1. тематика рефератов к разделу З.  Раздел 4.  Печебная физической подполовки, выполнение образанения и техникой видов физической нагрузку, схемы проведения подготовки. Занятие лечебной гимнастикой. Элементарные гимнастикой. Элементарные гимнастикой. Элементарные гимнастикой. Элементарные гимнастикой. Опрожения на разделия нагрузки», составии дыхательными. Методы проделения передованием дыхательными. Методы проделения передованием дыхательными. Методы проделения нагрузки».  Сочетание упражнений на основные группы мышш и дыхательными. Упражнений противопоказания и противопоказания к выполнению упражнений дыхательным методик, боготы, поченые навык методик, орассенвания нагрузки».  Сочетание упражнений на основные группы мышш и дыхательными. Упражнений противопоказания и противопоказания и противопоказания к выполнения упражнений, основами лечебной тимнастики рассаблением мышц и закожательными. Упражнений на основные группы мышш и дыхательными. Упражнений на основные группы мышш и дыхательными. Упражнений на основные группы мышш и дыхательными. Упражнений на рассаблением мышц и мерение антроломерических данных. Распредения ингрузки по мышеньм группым вышш и дыхательными и тимнастика и противопокательными упражнений пренировки, основами лечебной гимнастики данаменьм группым мышш и дыхательными и противопоками упражнений пренировки, основами лечебной гимнастики пределения и противопоками упражнений пренировки, основами лечебной гимнастики пределения и противопоками упражнений пределения и противопоками упражнений прегиса на пределен							_	_				
Дополнительный: 4-6 Задания для самостоятельно тестирование двигательных качеств и способностей, оценить свое физического развития;; провести самомассаж.  — Провести самостоятельно тестирование двигательных качеств и способностей, оценить свое физического развития;; провести самомассаж.  — Провести самостоятельно тестирование двигательных качеств и способностей, оценить свое физического развития;; провести самомассаж.  — Провести самостоятельной работы обучающихся:  Основной: 1-3 Дополнительный: 4-6 Форма конпроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):  1. 1. Оценка результатов защиты реферата.  1. 2. ОС № 1. тематика рефератов к разделу 3.  Ознакомление, обучение и 132 - 132 - 128 ОК-8 Вальями и техникой видов навыками и техникой видов навыками и техникой видов полтотовки. Занятие лечебной пимастикой. Элементарные полтотовки. Занятие лечебной гимнастикой. Элементарные гимнастикой. Методы Методых проведения лечебной гимнастикой. Методы массемвания нагрузку». Осчетание упражнений на основные группы мышщ и дакательными. Упражнений на основные группы мышщ и дакательными. Упражнений на основные группы мышщ и дакательными. Упражнений на основные пруппы мышщ и дакательными. Упражнения на расслабление мыши. Измерение антропометрических данных. Распределения нагрузки по мышечным группам.  Дакательными Упражнения на расслабление мыши. Измерение антропометрических данных. Распределения нагрузки по мышечным группам.  Дакательная гимнастика			еспечения	для самосі	поятел	ьной рав	боты	обучаю	щихся.	•		
Задания для самостюятельной работы: - Провести самостоятельно техникам включает знакомство с литературой и источниками по теме.   Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:   Основной: 1-3   Дополнительный: 4-6												
— Провести самостоятельно тестирование двитательных качеств и способностей, оценить свое физического развития;; провести самомассаж.  —Подгомовка к практическим занятиям включает знакомство с литературой и источниками по теме.  Перечень учебно-метом-ческого обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:  Основной: 1-3 Дополнительный: 4-6 Форма контироля (в соответствии с Фондом оценочных средств):  1.1. Оценка результатов защиты реферата.  1.2. ОС № 1. темпатика рефератов к разделу 3.  Раздел 4.  Ознакомление, обучение и овладение двитательными навками и техникой выдов физической специальной физической физической специальной физической упражнений, дозировку физической инфактивой. Элементарные гимпастические упражнения с чередованием дыжательными. Методики проведения лечебной пимнастикой. Элементарные подготовки, показания и противопоказания к выполнению упражнений (дыхательным методик), методики проставния в нагрузки. Сочетание упражнений на основные группы мышци и дыхательными. Упражнений на основные группы мышци и дыхательными. Упражнения на расслабление мышци и дыхательными. Упражнения на расслабление мышци и дыхательными. Упражнения на расслаблением нагрузки по мышечным группы мышци и дыхательными. Упражнения на расслабления нагрузки по мышечным групам. Дыхательным нагрузки по мышечным групам. Дахательным претивенным групам. Дахательным противенным групам.		, ,										
Перечень учебно-методического обеспечения для самоство с литературой и источниками по теме. Перечень учебно-методического обеспечения для самоствоятельной работы обучающихся: Основной: 1-3 Дополнительный: 4-6 Форма контироля (в соответствии с Фондом оценочных средств): 1.1. Оценка результатов защиты реферата. 1.2. ОС № 1. тематика рефератов к разделу З.  Раздел 4. Печебная навыками и техникой видов изильными навыками и техникой видов изильной физической культура ее разновидности.  Разновидности.  В навыками и техникой видов изильными и техникой видов изильной подготовки. Занятие лечебной гимастикой. Элементарные гимастической упражнений дыхательными. Методыки проведения лечебной гимастической упражнений на основные группы мыши и дахательными. Ипражнений на основные группы мыши и дахательными. Упражнений на расслабление мыши. Измерение антропометрических данных. Распределения нагрузки по мышечным группам. Дахательными. Упражнений антропометрических данных. Распределения нагрузки по мышечным группам. Дахательными туппам. Дахательнами тимнастика и подкательными. Измерение антропометрических данных. Распределения нагрузки по мышечным группам. Дамательными туппам. Дамательнами туппам. Дамательнами туппам. Дамательными туппам. Дамательнами туппам. Дамательнам		-										
Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся: Основной: 1-3 Дополнительный: 4-6 Форма контпроля (в соответствение Фондом оценочных средств): 1. 1. Оценка результатов защиты реферата. 1.2. ОС № 1. тематика рефератов к разделу:    Раздел 4.												азвития,; провести самомассаж.
Основной: 1-3 Дополнительный: 4-6 Форма контпроля (в соответствии с Фондом оценочных средств): 1. 1. Оценка результатов защиты реферата. 1.2. ОС № 1. тематика рефератов к разделу 3.  Раздел 4. Лечебная физическая культура ее разновидной физической культура ее разновидности.  Разновидности.  В образание двигательными и техникой видов физической культура ее разновидности.  В образанием дыхательными.  Методики проведения лечебной гимнастические упражнения с чередованием дыхательными.  Методики проведения лечебной гимнастикой. Методы «рассенвания нагрузки».  Сочетание упражнений на основные группы мышц и дыхательными. Упражнения на расслабление мышц. Измерение антропометрических данных. Распределения нагрузки по мышечным группам.  Дыхательная гимнастика											теме.	
Дополнительный: 4-6			еспечения	для самосі	поятел	ьной рав	боты	обучаю	щихся:	•		
Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств): 1. 1. Оценка результатов защиты реферата. 1.2. ОС № 1. тематика рефератов к разделу 3.    Раздел 4.												
1. 1. Оценка результатов защиты реферата.       1.2. ОС № 1. тематика рефератов к разделу 3.         Ознакомление, обучение и овладение двитательными Печебная навыками и техникой видов специальной физической культура ее разновидности.         Подготовки. Занятие лечебной гимнастикой. Элементарные тимнастические упражнений с чередованием дыхательными. Методык «рассеивания нагрузки». Сочетание упражнений на основные группы мышц и дыхательными. Упражнений под основные группы мышц и дыхательными. Упражнений на расслабление мыщи. Измерение антропометрических данных. Распределения нагрузки ломышшечным группам. Дыхательная гимнастика						,						
1.2. ОС № 1. тематика рефератов к разделу 3.           Раздел 4.         Ознакомление, обучение и навыками и техникой видов (изическая культура ее разновидности.         - 132 132 128         ОК-8         Знать: общую методику ЛФК, классификацию физических упражнений, дозировку физической нагрузку, схемы проведения подготовки. Занятие лечебной гимнастические упражнения с чередованием дыхательными. Методики проведения лечебной гимнастикой. Методы «рассенвания нагрузки». Сочетание упражнений на основные группы мыщи и дыхательными. Упражнений на расслабление мыщи. Измерение антропометрических данных. Распределения нагрузки по мышечным группам. Дыхательная гимнастика         Истодим проведения нагрузки по мышечным гимнастики         Кетоды (проведения нагрузки). Сочетание упражнений на расслабление мыши. Измерение антропометрических данных. Распределения нагрузки по мышечным группам. Дыхательная гимнастика         Кетодик проведения нагрузки по мышечным гимнастика         Кетодик прекрамений на противопоказания к выполнения упражнений на гимнастики         Кетодик прекрамений на гимнастики         Кетодик прекрамений на гимнастики         Кетодик прекрамений противопоказания к выполнения упражнений противопоказания к выполнения упражнений на гимнастики         Кетодик прекрамений противопоказания к выполнения упражнений противопоказания к выполнения упражнений (дыхательным гимнастики)         Кетодик прекрамений противопоказания к выполнения упражнений противопоказания к выполнения упражнений противопоказания к выполнения упражнений (дыхательным гимнастики)         Кетоди прекрамений прекрамений прекрамений противопоказания к выполне				оценочны:	с средсі	пв):						
Раздел 4.												
Раздел 4.  Лечебная  навыками и техникой видов физическая  культура ее разновидности.  Методики проведения лечебной гимнастикой. Методы «рассеивания нагрузки». Сочетание упражнений на основные группы мышц и дыхательными. Упражнений на расслабление мышц. Измерение антропометрических данных. Распределения нагрузки по мышечным группам. Дыхательная гимнастика					1	1 100		1 1		120	T	
Лечебная навыками и техникой видов физической культура ее подготовки. Занятие лечебной разновидности.  гимнастические упражнения с чередованием дыхательными. Методики проведения лечебной гимнастикой. Методы «рассеивания нагрузки». Сочетание упражнений на основные группы мышц и дыхательными. Упражнения на расслабление мышц. Измерение антропометрических данных. Распределения нагрузки по мышсчным группам. Дыхательная гимнастика	n 4	, · · ·	-   1	32 -	-	132	-	-	-	128	OIC 0	д дам
физическая специальной физической культура ее разновидности. Занятие лечебной гимнастикой. Элементарные гимнастикой. Элементарные гимнастикой упражнения с чередованием дыхательными. Методики проведения лечебной гимнастикой. Методы «рассеивания нагрузки». Сочетание упражнений на основные группы мышц и дыхательными. Упражнения на расслабление мышц. Измерение антропометрических данных. Распределения нагрузки по мышечным группам. Дыхательная гимнастика		* *									OK-8	
культура ее подготовки. Занятие лечебной гимнастикой. Элементарные гимнастические упражнения с чередованием дыхательными. Методик проведения лечебной гимнастикой. Методы «рассеивания нагрузки». Сочетание упражнений на основные группы мышц и дыхательными. Упражнения на расслабление мышц. Измерение антропометрических данных. Распределения нагрузки по мышечным группам. Дыхательная гимнастика												
разновидности.  гимнастикой. Элементарные гимнастические упражнения с чередованием дыхательными. Методики проведения лечебной гимнастикой. Методы «рассеивания нагрузки». Сочетание упражнений на основные группы мыщи и дыхательными. Упражнения на расслабление мыщи. Измерение антропометрических данных. Распределения нагрузки по мышечным группам. Дыхательная гимнастика	1											
гимнастические упражнения с чередованием дыхательными.  Методики проведения лечебной гимнастикой. Методы «рассеивания и нагрузки».  Сочетание упражнений на основные группы мышц и дыхательными. Упражнения на расслабление мышц. Измерение антропометрических данных. Распределения нагрузки по мышечным группам.  Дыхательная гимнастика												1 2 2 2
чередованием дыхательными. Методики проведения лечебной гимнастикой. Методы «рассеивания нагрузки». Сочетание упражнений на основные группы мышц и дыхательными. Упражнения на расслабление мышц. Измерение антропометрических данных. Распределения нагрузки по мышечным группам. Дыхательная гимнастика	разповидности.	-										
Методики проведения лечебной гимнастикой. Методы «рассеивания нагрузки». Сочетание упражнений на основные группы мышц и дыхательными. Упражнения на расслабление мышц. Измерение антропометрических данных. Распределения нагрузки по мышечным группам. Дыхательная гимнастика												_ <del>-</del>
гимнастикой. Методы «рассеивания нагрузки». Сочетание упражнений на основные группы мышц и дыхательными. Упражнения на расслабление мышц. Измерение антропометрических данных. Распределения нагрузки по мышечным группам. Дыхательная гимнастика												
«рассеивания       нагрузки».         Сочетание       упражнений на основные группы мышц и дыхательными. Упражнения на расслабление мышц. Измерение антропометрических данных. Распределения нагрузки по мышечным группам. Дыхательная												
Сочетание упражнений на основные группы мышц и дыхательными. Упражнения на расслабление мышц. Измерение антропометрических данных. Распределения нагрузки по мышечным группам. Дыхательная гимнастика												
основные группы мышц и дыхательными. Упражнения на расслабление мышц. Измерение антропометрических данных. Распределения нагрузки по мышечным группам. Дыхательная гимнастика												
дыхательными. Упражнения на расслабление мышц. Измерение антропометрических данных. Распределения нагрузки по мышечным группам. Дыхательная гимнастика												
расслабление мышц. Измерение антропометрических данных. Распределения нагрузки по мышечным группам. Дыхательная гимнастика												
антропометрических данных. Распределения нагрузки по мышечным группам. Дыхательная гимнастика												
Распределения нагрузки по мышечным группам. Дыхательная гимнастика												
мышечным группам. Дыхательная гимнастика												
Дыхательная гимнастика												
Стрельниковой. 8 дыхательных		Стрельниковой. 8 дыхательных										

				Бюда	кет уч	ебного	време	ни, ч			Коды	
Наименование	Аннотация раздела		ная фо			10-3a0°			чная ф		компетенц	Этапы формирования компетенци
раздела	типотации раздела		обучени			1а обуч			обучен		ий	этаны формирования компетенци
		Л	ПР	CPC	Л	ПР	CPC	Л	ПР	CPC		
	циклов. Дыхательная гимнастика											
	по методу К.П. Бутейко.											
	«Аутогенная тренировка».											
	Комплекс дыхательных											
	упражнений. Стандартные											
	упражнения для мышечной											
	релаксации (руки, шея, лицо,											
	грудь, спина, живот). Комплекс											
	медитации. Методика И. Щульца.											
	Занятие йогой по показаниям											
	специальных заболеваний.											
	Краткие правила											
	оздоровительной йоги. Асаны.											
	Организация и проведение											
	самостоятельных занятий йогой.											
	Значение профилактики											
	профессиональных заболеваний и											
	укреплении здоровья и											
	повышении степени физической											
	подготовленности. Показания и											
	противопоказания к выполнению											
	различных упражнений. Развитие физических качеств и											
	функциональных возможностей организма средствами ЛФК.											
	Особенности организации и											
	планирования занятий ЛФК в											
	связи с выбранной профессией.											
	связи с выораппои профессией.											

Вид практических занятий – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя.

Содержание занятий: освоение основных методов оздоровительных тренировок (тренинг «Мышечная релаксация»; тренинг «Мышечная гимнастика»; тренинг «Аутогенная тренировка» и др.) при занятиях физическими упражнениями.

				Бюдж	кет уч	бного	време	ни, ч			ICo	
Наименование раздела	Аннотация раздела		ная фор бучени ПР		_	10-заоч 1а обуч ПР			ная ф бучен ПР	-	Коды компетенц ий	Этапы формирования компетенций
	Задания: овладеть основными мет	олами (		1	ых трен			лі анятия:			I упражнениями	t.
			спечения для самостоятельной работы обучающихся:									
	Основной: 1-3					1		,				
	Дополнительный: 4-6											
	Задание для самостоятельной рабо	оты:										
	<ul> <li>Составьте самостоятельно п.</li> </ul>	пан зан	 ан занятий аутогенной тренировки с комплексом из 5-8 упражи									
	<ul> <li>Провести самостоятельно до</li> </ul>	ма заня	ма занятия аутогенной тренировки по методике И. Щульца; дых								хательных упра	жнений и йоги
	<ul> <li>Выполняйте комплексы еже,</li> </ul>	дневно	и следи	те за со	стояни	ем сво	его здо	ровья.				
	Перечень учебно-методического об	беспече	ния для	самост	оятель	ной ра	боты (	обучаю	щихся:	•		
	Основной: 1-3											
	Дополнительный: 4-6											
	Форма контроля (в соответствии			ночных	средст	nв):						
	1. 1. Оценка результатов защиты ре	ферата	•									
	1.2. ОС № 1. тематика рефератов в	с раздел	ıy 4.									
	Зачеты		-			-			4			
	Всего:	-	328	-	-	328	-	-	-	324		

Модуль №2

				Бюд	жет уч	іебног	о врем	ени, ч			I/ozz.	
Наименование	Аннотация раздела	Оч	ная фо	рма	Очі	HO-3AO	чная	3ao	чная (	форма	Коды компетенц	Этапы формирования компетенций
раздела	Аннотация раздела	0	бучені		форм		чения		обучен		- ий	Этапы формирования компетенции
		Л	П3	CPC	Л	П3	CPC	Л	П	CPC	ии	
	Общая и специальная физическая	-	82	-	-	82	-	-	-	82		Знать:
Раздел 1. Основы	подготовка. Зоны и интенсивность										ОК-8	- особенности общей и специальной
специальной	физических нагрузок.											физической подготовки
физической	Энергозатраты в процессе занятий											- возможность и условия коррекции
подготовки в	физической культурой. Роль											физического развития, телосложения,
системе	оздоровительной физкультуры в											двигательной и функциональной
физического	коррекции физического развития,											подготовленности средствами
воспитания.	телосложения, двигательной и											физической культуры и спорта в
	функциональной подготовленности											студенческом возрасте.
	студентов.											Уметь:
												- воспроизводить основные
												двигательные действия и использовать
												их в своей профессиональной
												деятельности
												Владеть:
												- основами теории тренировки и
	Вид практических занятий –подготов	140 14 17	постино	POTITIO	но жом	0 000	21/1/2000	I OTTO NA	пропо	новожения	   11 poporto ao am	использовать их в самоподготовке
	рефератов.	ska k i	сстиро	ванию	по тем	е под ј	руковод	IC I BOM	препо	давателя	пи работа со ст	удентами над материалами для
	Содержание занятий: занятия по озн	акомп	ению с	физип	ескими	. vmnax	кнения	ли озп	оровит	епьной в	іап <b>р</b> авленности	
	Задания: написание рефератов,: см. О								оровит	CIBIION	шправленности	•
	Перечень учебно-методического обес								эшихся	ı.:		
	Основной: 1-3					I		- ,	,			
	Дополнительный: 4-6											
	Задание для самостоятельной работ											
	<ul> <li>Подготовьте к защите реферат, можно приготовить презентацию по теме реферата.</li> </ul>											
	Подготовка к практическим занятия										а к защите рефе	ератов и презентаций по темам.
	Перечень учебно-методического обес	печені	ия для с	самост	оятель	ной ра	іботы (	бучак	ощихся	<i>!</i> :		
	Основной: 1-3											
	Дополнительный: 4-6											
	Форма контроля (в соответствии с		ом оцен	ночных	средсп	nв):						
	1. Оценка результатов защиты рефера		. 1									
	1.2. ОС № 1. тематика рефератов к р											
	2.Оценка результатов ОС № 2. (тестиј			a 14 noo	попт. 1							
	2. 2. ОС №2 . Перечень вопросов для	тестиј	ровани	як раз	делу 1.	•						

	Бюджет учебного времени, ч Очная форма Очно-заочная Заочная форма Коды												
Наименование	Аннотоння поэтоно	Очі	іая фо	рма	Очі	но-заоч	чная	3ao	чная (	рорма	коды компетенц	Этапы формирования компетенций	
раздела	Аннотация раздела	0	бучени		форм	иа обуч		(	обучен		- ий	Этапы формирования компетенции	
		Л	П3	CPC	Л	П3	CPC	Л	П	CPC	ии		
	Диагностика и самодиагностика	-	82	-	-	82	-	-	-	82		Знать: основные требования	
Раздел 2.	состояния организма при										ОК-8	проведения самоконтроля во время	
Самоконтроль	регулярных занятиях физическими											физической нагрузки	
студентов,	упражнениями. Самоконтроль, его											Уметь: самостоятельно проводить,	
занимающихся	основные методы и показатели.											корректировать и контролировать	
физическими	Корректировка содержания занятий											основные методы самоконтроля	
упражнениями и	со студентами по результатам											Владеть: основными методами	
спортом.	показателей педагогического											самоконтроля при занятиях	
	контроля. Физиологические											физическими упражнениями и	
	состояния и отрицательные											спортом.	
	реакции организма при занятиях												
	физической культурой и спортом,												
	первая помощь при некоторых												
	болезненных состояниях и травмах.												
	Вид практических занятий – группово												
	Содержание занятий: освоение осно											ортом.	
	Задания: овладеть основными метод										и спортом.		
	Перечень учебно-методического обес	печени	я для с	амост	оятель	ьной ра	іботы (	эбучак	ощихся	!:			
	Основной: 1-3												
	Дополнительный: 4-6												
	Задание для самостоятельной работ												
	<ul> <li>Провести самостоятельно проб</li> </ul>	бу Генч	И.										
	<ul> <li>Провести самостоятельно пробу Штанге.</li> </ul>												
	Подготовка к практическим занятия	м вклі	очает	занятия	по са	моконт	гролю.						
	Перечень учебно-методического обес	печени	я для с	амост	оятель	ной ра	іботы (	обучак	ощихся	ı:			
	Основной: 1-3												
	Дополнительный: 4-6												
	Форма контроля (в соответствии с			ючных	средсп	пв):							
	1. Оценка результатов ОС № 2. (тести												
	2. ОС №2 . Перечень вопросов для те	стиров	ания к	раздел	ıy 2.								

				Бюд	жет уч	<b>небног</b>	о врем	ени, ч			TC	
Наименование	<b>A</b>	Оч	ная фо			но-зао			чная ф	рорма	Коды	2
раздела	Аннотация раздела		бучені		форм	иа обу	чения		бучен		компетенц	Этапы формирования компетенций
_		Л	ПЗ	CPC	Л	ПЗ	CPC	Л	П	CPC	- ий	
Раздел 3. Занятия со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно- педагогического контроля.	Раздел 3.  Тестирование двигательных качеств и способностей, оценка физического развития, оценка функционального состояния. 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. Оздоровительный массаж при занятиях физической культурой и спортом. Обучение методикам массажа и самомассажа.  Вид практических занятий – группов Содержание занятий: тестирование	-	з2	студе	-	32	-	-	-	32 авателя		Знать: основы тестирования двигательных качеств и способностей виды массажа, самомассажа, их правила, особенности проведения. Уметь: проводить тестирование двигательных качеств и способностей оценку физического развития Владеть: информацией о современных, популярных методиках массажа, самомассажа

Основной: 1-3

Дополнительный: 4-6

Задания для самостоятельной работы:

Провести самостоятельно тестирование двигательных качеств и способностей

Подготовка к практическим занятиям включает знакомство с литературой по теме.

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:

Основной: 1-3

Дополнительный: 4-6

Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):

- 1. Оценка результатов защиты реферата.
- 1.2. ОС № 1. тематика рефератов к разделу 3.

				Бюд	жет уч	ебног	о врем	ени, ч			TC	
Наименование	Аниотония портоло	Очь	ная фо			10-3a0 <sup>1</sup>				форма	Коды	Этапы формирования компетенций
раздела	Аннотация раздела	o	бучени		форм	іа обуч			обучен		компетенц ий	Этапы формирования компетенции
		Л		CPC	Л		CPC	Л	П	CPC	ии	
Раздел 4. Лечебная физическая культура ее разновидности.	Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов специальной физической подготовки. Занятие лечебной гимнастикой. Элементарные гимнастические упражнения с чередованием дыхательными. Методики проведения лечебной гимнастикой. Методы «рассеивания нагрузки». Сочетание упражнений на основные группы мышц и дыхательными. Упражнений на основные группы мышц и дыхательными. Упражнения на расслабление мышц. Измерение антропометрических данных. разновидности. Регулирование нагрузки в соответствии физиологическим возможностям студента. Распределения нагрузки по мышечным группам. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. 8 дыхательных циклов. Дыхательная гимнастика по методу К.П. Бутейко. «Аутогенная тренировка». Комплекс дыхательных упражнений. Стандартные упражнения для мышечной релаксации (руки, шея, лицо, грудь, спина, живот). Комплекс медитации. Методика И. Щульца. Занятие йогой по показаниям специальных заболеваний. Краткие правила оздоровительной йоги.	-	132	-	-	132	-	-	-	128	OK-8	Знать: общую методику ЛФК, классификацию физических упражнений, дозировку физической нагрузку, схемы проведения подготовки, показания и противопоказания к выполнению упражнений (дыхательных методик, йоги).  Уметь: применять полученные навыки Владеть: техникой выполнения упражнений, основами аутогенной тренировки, основами лечебной гимнастики

				Бюд	жет уч	іебног	о врем	ени, ч			I/o.z	
Наименование раздела	Аннотация раздела	Очная форма обучения			Очно-заочная форма обучения			Заочная форма обучения			- Коды компетенц	Этапы формирования компетенций
			ПЗ	CPC	Л	П3	CPC	Л	П	CPC	ий	
	Асаны. Организация и проведение											
	самостоятельных занятий йогой.											
	Значение профилактики											
	профессиональных заболеваний и											
	укреплении здоровья и повышении											
	степени физической											
	подготовленности. Показания и											
	противопоказания к выполнению											
	различных упражнений. Развитие											
	физических качеств и											
	функциональных возможностей											
	организма средствами ЛФК.											
	Особенности организации и											
	планирования занятий ЛФК в связи											
	с выбранной профессией.											
	Вид практических занятий – группов	 ое заня	l mue co	   студе	 нтами	под ру	 /ководс	твом 1	 препод	 )авателя		<u> </u>

Содержание занятий: освоение основных методов оздоровительных тренировок (тренинг «Мышечная релаксация»; тренинг «Мышечная гимнастика»; тренинг «Аутогенная тренировка» и др.) при занятиях физическими упражнениями.

Задания: овладеть основными методами оздоровительных тренировок при занятиях физическими упражнениями.

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:

Основной: 1-3

Дополнительный: 4-6

Задание для самостоятельной работы:

- Составьте самостоятельно план занятий аутогенной тренировки с комплексом из 5-8 упражнений
- Провести самостоятельно дома занятия аутогенной тренировки по методике И. Щульца; дыхательных упражнений и йоги
- Выполняйте комплексы ежедневно и следите за состоянием своего здоровья и самочувствия.

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:

Основной: 1-3

Дополнительный: 4-6

Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):

1. ОС №1. Проверка рефератов.

ОС №1. Тематика рефератов к разделу 4.

Наименование раздела			Бюджет учебного времени, ч								Коды																									
	Аннотация раздела		Очная форма обучения			Очно-заочная форма обучения										Заочная форма обучения																				Этапы формирования компетенций
		Л	П3	CPC	Л	ПЗ	CPC	Л	П	CPC	ий																									
	Зачет		-			-			4																											
	Всего:	-	328	-	-	328	-	-	-	324																										

## 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 по подготовке к практическим занятиям

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

В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. 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. Выполнение самостоятельных заданий по физической культуре.
- 2. Выполнение оздоровительных мероприятий
- 3. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическими нагрузками
- 4. Подготовка к сдаче нормативов
- 5. Проработка учебного материала (учебной и научной литературе) для подготовки к тестированию;
- 6. Работа с тестами и вопросами для зачета;

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.

Методические рекомендации по работе с литературой

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, научные источники, научные публикации в периодической печати и Интернет-сети. 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.

# 6. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по элективным курсам по физической культуре, в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При организации образовательного процесса по элективным курсам по физической культуре для специальных медицинских групп необходимы наличие специальных тренажеров в спортивном зале, оборудование для транспортировки лиц с ограничениями в двигательной активности в спортивный зал и аудитории для устных занятий, оборудованные мультимедийными средствами обучения: проектором, ноутбуком, либо 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, объекту 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 «Физическая культура (элективный модуль)»

#### Основной

- 1. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов І курса специальной медицинской группы «Б» [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. П. Зайцева. Электрон. текстовые данные. Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. 206 с. 978-5-4486-0766-0. Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/83818.html">http://www.iprbookshop.ru/83818.html</a>
- 2. Зайцева, Г. А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. А. Зайцева. Электрон. текстовые данные. М. : Издательский Дом МИСиС, 2017. 56 с. 2227-8397. Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/78532.html">http://www.iprbookshop.ru/78532.html</a>
- 3. 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

#### *Дополнительный*

- 4. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. Электрон. текстовые данные. Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. 48 с. 2227-8397
- 5. 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
- 6. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.] ; Сибир. федер. ун-т. Москва : Юрайт, 2014. 424 с.

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

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: <a href="http://infosport.ru/xml/t/default.xml">http://infosport.ru/xml/t/default.xml</a>.
- 3. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. Электрон. дан. Режим доступа : <a href="http://sportliferus.narod.ru">http://sportliferus.narod.ru</a>.
- 4. Физкультура в школе [Электронный ресурс]. Электрон. дан. Режим доступа : http://www.fizkulturavshkole.ru/.

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 информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

- 1. Microsoft Internet Explorer (или другой браузер)
- 2. Microsoft Office 2007 и выше

Приложение к рабочей программе дисциплины, утвержденной НМС института Протокол № 6 от 29.05.2019 г.

#### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

#### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ)» ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

профиль: гражданско-правовой, уголовно-правовой КВАЛИФИКАЦИЯ (СТЕПЕНЬ) «БАКАЛАВР»

(очная, очно-заочная и заочная формы обучения)

#### Содержание

				•	ов их формиров		ессе освоения
					личных этапах		
	оценочных	-			«Физическая	культура	(элективный
	оценочных				«Физическая	культура	(элективный
навыков и (	(или) опыта	деятельнос	сти, х	арактеризующ	еобходимые для их этапы форм	ирования к	омпетенций в
					оценивания зна иирования комп		

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

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

#### Очное отделение

I	Теречень ко	мпетенций с указанием этапов их ф	ормирования в процессе освоен	ия об	<b>õpa</b> s	30B	ате.	льн	юй		
		прог	граммы								
№	Код	Наименование контролируемой	Наименование дисциплины			Ce	мес	трь	J		
$\Pi/\Pi$	контроли	компетенции	формирующей компетенцию	1	2	3	4	5	6	7	8
	руемой										
	компетен										
	ции										
8		способностью использовать	Физическая культура и		+						
		методы и средства физической	спорт								
	ОК-8	культуры для обеспечения	Физическая культура и спорт	+	+	+	+	+	+		
		полноценной социальной и	(элективный модуль)								
		профессиональной деятельности									

#### Очно-заочное отделение

Переч	ень компете	нций с указанием этапов их фор	мирования в процессе осво	ени	я о	бра	30B	атеј	тьн(	ой п	рог	рам	ІМЫ
№	Код	Наименование	Наименование				(	Сем	ест	ры			
$\Pi/\Pi$	контроли	контролируемой компетенции	дисциплины	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	руемой		формирующей										
	компетен		компетенцию										
	ции												
8		способностью использовать	Физическая культура и	+									
		методы и средства физической	спорт										
	ОК-8	культуры для обеспечения	Физическая культура и	+	+	+	+	+	+				
		полноценной социальной и	спорт (элективный										
		профессиональной	модуль)										
		деятельности	модуль)										

#### Заочное отделение

	Перече	нь компетенций с указанием эт	апов их формирования в процессо программы	е освоен	ния обр	разовато	ельной	
<b>№</b> п/п	Код контр	Наименование контролируемой компетенции	Наименование дисциплины формирующей компетенцию	Этапы формирования компетенции				
	олир уемо й комп етенц ии			1 кур с	2 кур с	3 курс	4 кур с	5 кур с
8	OK-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт Физическая культура и спорт (элективный модуль)	+			+	

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

<u>Паспорт компетенции ОК -8:</u> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№	Дисциплина, как	Урові	ни формирования компет	енций
п/п	этап формирования компетенции в рамках ОП ВО*	Базовый	Повышенный	Высокий
	Физическая культура и спорт (элективный модуль)	Знать базовые понятия физической культуры. 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; понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;  систему самоконтроля при занятиях физкультурно- спортивной деятельностью; правила личной гигиены; технику безопасности при занятиях физкультурно- спортивной деятельностью.	Знать: Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
		Уметь работать источниками научнотехнической информации; приобретать личный опыт использования физкультурноспортивной 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	Уметь определять цели и задачи физического воспитания 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 физкультурноспортивных занятий; регулировать физическую нагрузку;	Уметь: выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения оздоровительной гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

	ценности, для		
В	воспитания		
П	патриотизма,		
d	формирование		
3	здорового образа		
K	кизни,		
I I	Владеть системой	Владеть качествами (с	Владеть:
	практических умений и	выполнением	знаниями основ
	навыков,	установленных	физической культуры и
	обеспечивающих	нормативов по	здорового образа
l c	сохранение и	общей физической и	жизни, системой
	/крепление здоровья,	спортивно-технической	практических умений и
	развитие и	подготовке);	навыков,
	совершенствование	средствами и методами	обеспечивающих
	психофизических	физкультурно-	сохранение и
	способностей и знает	спортивной	укрепление здоровья,
	иетоды и средства,	деятельности.	развитие и
	применяемые для	.,	совершенствование
	ризического		психофизических
	воспитания и развития в		способностей и
	целях достижению		качеств,
	цолжного уровня		самоопределение в
1 1 1	ризической		физической культуре,
1 1 -	подготовленности для		навыками техники
	беспечения		двигательных действий
	олноценной		программных видов
	социальной и		физкультурно-
	профессиональной		спортивной
	цеятельности, умеет		деятельности и оценки
	годдерживать активную		результатов по итогам
	ризическую форму и		циклов технологии
	владеть приемами и		преподавания;
	иетодами организации		методикой
	иероприятий и		самостоятельных
	программ по		занятий физической
	ризическому		культурой и спортом,
	воспитанию и		методами
	развитию, владеет		самоконтроля за
l +	средствами, методами и		состоянием своего
	программами		организма.
	ризического		орешизми.
	воспитания для		
	оптимизации		
	работоспособности и		
	рормирования		
1 1			
	-		
	кизни.		

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

#### Шкала оценивания сформированности компетенций:

**Компетенция не сформирована:** Компетенция не развита. Студент не владеет необходимыми знаниями и навыками и не старается их применять. Не достигнут базовый уровень формирования компетенции.

**Компетенция сформирована:** Студент владеет знаниями, сложными навыками, способен ориентироваться в практических ситуациях. Достигнут достаточный уровень формирования компетенции.

# Паспорт оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный модуль)»

№	Контролируемые разделы (темы)	Код контролируемой	Наименование
п/п	дисциплины*	компетенции (или ее части)	оценочного средства
1	2	3	4
1	Раздел 1. Основы специальной физической	OK-8	реферат
	подготовки в системе физического		тест
	воспитания.		
	Раздел 2. Самоконтроль занимающихся		
	физическими упражнениями и спортом.		
	Раздел 3. Занятия со студентами разных		
	медицинских групп по результатам		
	показателей врачебно- педагогического		
	контроля		
	Раздел 4. Лечебная физическая культура ее		
	разновидности		
1	Все разделы	OK-8	Зачет

# Перечень оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный модуль)»

№ п/п	Наименование оценочного средства (ОС)	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	З Средство контроля, организованное как	4
1	Реферат	самостоятельная работа обучающегося, 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

# OC № 1: Перечень тем для написания реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный модуль)»

#### Раздел 1. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.

- 1. Что такое физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие?
- 2. Спорт в жизни человека и общества.
- 3. Оценка физического развития, функционального и психического состояния.
- 4. Физические качества спортсменов.
- 5. Роль физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни
- 6. Аэробика степ-аэробика.
- 7. Современные виды спорта и физической культуры.
- 8. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
- 9. История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в СССР.
- 10. История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в современной России.

# Раздел 3. Занятия со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно- педагогического контроля

- 1. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий.
- 2. Аутогенная тренировка.
- 3. Раздумье о здоровье. Н. М. Амосов.
- 4. Биоритмология.
- 5. Физическая культура условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.
- 6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности
- 7. Диеты: мифы и реальность.
- 8. Голодание: мифы и реальность.
- 9. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.
- 10. Естественные методы оздоровления.
- 11. Методы очищения организма.
- 12. Методы снятия напряженности при занятиях компьютером (влияние).
- 13. Север и здоровье человека.
- 14. Экология и здоровье человека.
- 15. Точечный массаж при респираторных заболеваниях.

#### Раздел 4. Лечебная физическая культура ее разновидности

- 1. Системы дыхательного тренинга по К. П. Бутейко,
- 2. Системы дыхательного тренинга по А. Н. Стрельниковой,
- 3. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
- 4. Методы оздоровления позвоночника средствами ЛФК
- 5. Методы оздоровления желудочно-кишечного тракта средствами ЛФК
- 6. Методы оздоровления сердечно-сосудистой средствами ЛФК
- 7. Методы оздоровления дыхательной системы средствами ЛФК
- 8. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
- 9. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
- 10. Физические методы коррекции лечения при заболеваниях органов зрения.
- 11. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.

# OC №2: Перечень вопросов для тестирования по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный модуль)»

### Раздел 1. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.

#### 1. 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.

#### 2. 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.

#### 3. 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.

# 4. Свойство опорно-двигательного аппарата, обусловливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

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

#### 5. 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.

#### 6. Что относится к средствам физического воспитания?

- 1) Физические упражнения;
- 2) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
- 3) Гигиенические факторы;
- 4) Все перечисленные факторы.

#### 7. Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:

- 1) Быстрота > сила > выносливость;
- 2) Сила > быстрота > выносливость;
- 3) Выносливость > быстрота > сила;
- 4) Быстрота > выносливость > сила.

#### 8. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:

- 1) Вводной;
- 2) Подготовительной;
- 3) Основной;
- 4) Заключительной.

# 9. Выберете правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП)

- 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями;
- 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп;
- 3. Упражнения на выносливость;
- 4. Упражнения на быстроту и гибкость;
- 5. Упражнения на силу;
- 6. Дыхательные упражнения;
- 1) 1,2,5,4,3,6
- 2) 6,2,3,1,4,5
- 3) 2,1,3,4,5,6
- 4) 2,6,4,5,3,1
- 10. Основная часть урока по ОФП отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна
  - 1. Выносливость;
  - 2. Гибкость;
  - 3. Быстрота;
  - 4. Сила;
  - 1) 3,2,4,1
  - 2) 1,2,3,4
  - 3) 2,3,1,4
  - 4) 4,2,3,1

#### Раздел 2. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями.

- 1. Основными составляющими тренированности организма человека являются:
  - 1) сила, ловкость, умение выдержать различные нагрузки, высокая работоспособность;
  - 2) сердечно дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость;
  - 3) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.
- 2. 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.
- 3. Основными источниками энергии для организма являются:
  - 1) белки и жиры;
  - 2) витамины и жиры;
  - 3) углеводы и витамины;
  - 4) белки и витамины.
- 4. 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.
- 5. Осанкой называется...
  - 1) силуэт человека;
  - 2) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
  - 3) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
  - 4) привычная поза человека в вертикальном положении;
- 6. Правильной можно считать осанку, если вы стоя у стены, касаетесь её...
  - 1) затылком, ягодицами, пятками;
  - 2) лопатками, ягодицами, пятками;
  - 3) затылком, спиной, пятками;
  - 4) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- 7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- 1) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- 2) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- 3) частотой сердечных сокращений
- 4) утомлений, возникающим в результате их выполнения;
- 8. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...
  - 1) мала и ее следует увеличить;
  - 2) переносится организмом относительно легко;
  - 3) достаточно большая, но её можно повторить;
  - 4) чрезмерная и её надо уменьшить;
- 9. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:
  - 1) Физического состояния;
  - 2) Пола;
  - 3) Выполняемой нагрузки;
  - 4) Всех перечисленных факторов.

### 10. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:

- 1) Антропометрические
- 2) Индексы;
- 3) Корреляция; стандарты;
- 4) Все вышеперечисленные

#### 11. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:

- 1) Функциональная подготовленность;
- Здоровья;
- 3) Физическая подготовленность;
- 4) Всех вышеперечисленных параметров.

#### 12. Что является субъективным показателем самоконтроля?

- 1) Самочувствие;
- 2) Частота пульса;
- 3) Спортивный результат;
- 4) Вес тела.

### 13. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:

- 1) Самочувствие;
- 2) Потоотделение;
- 3) Частота пульса;
- 4) Желание тренироваться.

#### 14. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:

- 1) Предварительный;
- 2) Текущий;
- 3) Итоговый;
- 4) Все вышеперечисленные.

#### 15. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?

- 1) Мужчины;
- 2) Женщины;
- 3) Одинаково;

#### 16. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:

- 1) До 130 уд/мин;
- 2) 130-150 уд/мин;
- 3) 150-180 уд/мин;
- 4) Свыше 180 уд/мин.

#### 17. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:

- 1) 220-возраст (в годах);
- 2) 260-возраст (в годах);
- 3) 120+возраст (в годах);
- 4) 150+возраст (в годах);

#### ОС № 4: Зачет

# Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный модуль)»

- 1. Структура физической культуры личности.
- 2. Значение мотивации в сфере физической культуры.
- 3. Социально-биологические основы физической культуры.
- 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
- 5. Физические качества и методики их развития.
- 6. Основы здорового образа жизни.
- 7. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- 8. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.
- 9. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
- 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
- 11. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 12. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
- 13. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте
- 14. Лечебная физическая культура при заболеваниях.
- 15. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов
- 16. Правила закаливания организма.

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

#### 2. ДЛЯ УСТНОГО ИЛИ ПИСЬМЕННОГО ОТВЕТА НА ЗАЧЕТЕ

- 1. Полнота и правильность ответа
- 2. Степень осознанности и понимания изученного материала
- 3. Языковое оформление ответа

Шкала оценивания	Показатели
«зачтено»	Ответ соответствует показателям и критериям оценивания
	экзамена по шкале «удовлетворительно» и выше
«не зачтено»	Ответ соответствует показателям и критериям оценивания
	экзамена по шкале «неудовлетворительно»

#### Порядок проведения экзаменов и зачетов

- 1. Число экзаменов и зачетов, выносимых на каждую сессию, определяется учебным планом.
- 2. Экзамены и зачеты принимаются преподавателями, которым разрешено в соответствии с действующими положениями чтение лекций.
- 3. Зачеты и экзамены принимаются преподавателями, проводившими практические (семинарские, лабораторные) занятия в данной группе или читающими лекции по данному курсу.
- 4. Зачеты по практическим и лабораторным работам принимаются по мере их выполнения. По отдельным дисциплинам зачеты могут проводиться в виде контрольных работ на практических занятиях.
- 5. При явке на экзамены и зачеты студенты обязаны иметь при себе студенческий билет и зачетную книжку, которые они предъявляют экзаменатору в начале экзамена.
- 6. Форма проведения экзамена (устно, письменно, тестирование и т.п.) и порядок его

- организации (программа экзамена, экзаменационные вопросы и билеты и т.п.) устанавливается соответствующей кафедрой по предложению экзаменатора.
- 7. Экзаменатор имеет право задавать студентам дополнительные вопросы, а также давать задачи и примеры в пределах учебной программы данной дисциплины.
- 8. Во время экзамена студенты могут с разрешения экзаменатора пользоваться наглядными пособиями и справочной литературой, а также учебными программами.
- 9. Успеваемость студентов определяется оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Положительные оценки заносятся в экзаменационную ведомость и зачетную книжку, неудовлетворительные оценки проставляются только в экзаменационной ведомости. В зачетной книжке также указывается трудоемкость сдаваемой дисциплины.
- 10. Неявка на экзамен отмечается в экзаменационной ведомости словами «не явился» и заверяется подписью экзаменатора. Неявка на экзамен без уважительной причины засчитывается студенту как неудовлетворительная оценка.
- 11. Результаты сдачи зачетов оцениваются отметкой «зачтено», «не зачтено

#### 3. ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

#### Порядок проведения тестирования

Тест — это простейшая форма письменного контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин.

Целью тестирования является оценка качества обучения на различных этапах освоения образовательной программы и уровня подготовки обучающихся на соответствие требованиям федерального государственного образовательного стандарта и образовательной программы. Тестирование не исключает и не заменяет другие формы оценки качества обучения и уровня подготовки обучающихся. Тестирование, наряду с другими формами текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, может использоваться: - как инструмент внутривузовского мониторинга контроля качества подготовки обучающихся при освоении ими образовательных программ.

Текущее и оперативное тестирование может проводиться преподавателем при аудиторной и внеаудиторной работе, в том числе на семинарах, практических занятиях/ лабораторных практикумах для выявления уровня освоения учебного материала обучающимся и его готовности к дальнейшему обучению, проверки качества освоения знаний, умений по определенным темам, модулям, разделам дисциплины и выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

Рубежное тестирование проводится по модулю дисциплины (контрольной точке), циклам дисциплин, в соответствии с листом контрольных мероприятий. Целью рубежного тестирования является определение степени освоения обучающимися области знаний и умений (уровня компетентности) в соответствии с программой дисциплины. Результаты тестирования используются преподавателем для формирования комплексной оценки по дисциплине. Рубежное тестирование может проводиться при аудиторной и внеаудиторной работе Тестирование может проводиться в письменной и (или) компьютерной формах.

# 4. ДЛЯ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ (КУРСОВАЯ РАБОТА (ПРОЕКТ), КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА, ЭССЕ, РЕФЕРАТ, ДОКЛАД, СООБЩЕНИЕ, ПРЕЗЕНТАЦИЯ)

- 1.Идентификация ключевых проблем;
- 2. Анализ ключевых проблем;
- 3. Аргументация предлагаемых вариантов эффективного разрешения выявленных проблем;
- 4.Выполнение задания с опорой на изученный материал и дополнительные источники;
- 5. Оформление письменной работы;
- 6. Представление работы, если по работе предполагается выступление (защита)

При работе с установленной дифференцированной оценкой необходимо руководствоваться следующей шкалой:

При работе с установленной оценкой «зачтено /не зачтено» необходимо руководствоваться следующей шкалой:

Шкала оценивания	Показатели								
«зачтено»	Работа	соответствует	показателям	И	критериям				
	оценивания по шкале «удовлетворительно» и выше								
«не зачтено»	Работа	соответствует	показателям	И	критериям				
	оценивал	ния по шкале «неу	удовлетворителн	ьно»					

#### Общие требования к написанию и оформлению письменных работ

Письменная работа выполняется на стандартных листах бумаги формата A-4 в печатном варианте, либо в рукописном виде (в порядке исключения). Текст работы набирается через 1,5 межстрочных интервала, шрифт -14. На странице не должно быть менее 27-29 строк, включая сноски. Поля страниц устанавливаются: левое -30 мм, правое -10мм, верхнее и нижнее -20мм. Выравнивание по ширине.

Объем и структура письменной работы устанавливается отдельными методическими рекомендациями по дисциплине.

Страницы должны быть пронумерованы сверху в середине страницы. Нумерация начинается со 2 листа «Содержание». Все остальные страницы нумеруются сквозной нумерацией до последней страницы, включая приложения.

Прежде чем приступить к написанию работы, студенту необходимо подобрать соответствующую литературу, первоисточники. Обязательно изучить современные источники, «не старше» 5 лет. Можно использовать материал из Интернет- ресурсов, однако следует сделать грамотную ссылку( сноску) на источник информации. В приложении в реферату можно дать иллюстрации, таблицы, нормативы, графики, - все это повысит научный уровень работы.