

Кафедра физической культуры

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

<i>Направление подготовки</i>	Юриспруденция
<i>Код</i>	40.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Гражданско-правовая
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенция	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: - теоретические основы физической культуры и ее место в общекультурном пространстве и общественной жизни. - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. - теоретические основы прикладной физической подготовки. Уметь: - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. - использовать теоретические знания в области физической культуры и спорта для самостоятельной организаторской работы в профессиональной деятельности. Владеть: - технологиями управления собственными резервами здоровья; - навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности; - навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии; - основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке; - основными методами самоконтроля.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части учебного плана ОПОП. Данная дисциплина взаимосвязана с другими дисциплинами, такими как «Основы самообразования», «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» и др.

Изучение дисциплины позволит обучающимся реализовывать общекультурные компетенции в профессиональной деятельности.

В частности, выпускник, освоивший программу бакалавриата, в соответствии с правоприменительной и правоохранительной видами деятельности, должен быть готов решать следующие профессиональные задачи:

правоприменительная деятельность:

- обоснование и принятие в пределах должностных обязанностей решений, а также совершение действий, связанных с реализацией правовых норм;
- составление юридических документов.

правоохранительная деятельность:

- обеспечение законности, правопорядка, безопасности личности, общества и государства;
- охрана общественного порядка;
- предупреждение, пресечение, выявление, раскрытие и расследование правонарушений;
- защита частной, государственной, муниципальной и иных форм собственности.

3. Объем дисциплины

Виды учебной работы	Формы обучения		
	Очная	Очно-заочная	Заочная
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы	2/72	2/72	2/72
Контактная работа:			
Занятия лекционного типа	18	8	4
Занятия семинарского типа	18	-	-
Промежуточная аттестация: зачет	0,1	0,1	4
Самостоятельная работа (СРС)	35,9	63,9	64

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

4.1. Распределение часов по разделам/темам и видам работы

4.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Самостоятельная работа
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	Иные учебные занятия	Практические занятия	Семинары	Лабораторные раб.	Иные занятия	
1.	Физическая культура (ФК) как социальное явление. Роль и значения занятий физической активностью для студентов	4			4			6
2.	Основы здорового образа жизни (успешный зарубежный опыт управления физической культурой и спортом в городах-миллионниках)	4			4			6
3.	Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры	4			4			6
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2			2			6
5.	Общая физическая подготовка студентов	2			2			6
6.	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	2			2			5,9

	Промежуточная аттестация	0,1
	Итого	72

4.1.2. Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Самостоятельная работа
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		<i>Лекции</i>	<i>Иные учебные занятия</i>	<i>Практические занятия</i>	<i>Семинары</i>	<i>Лабораторные раб.</i>	<i>Иные занятия</i>	
1.	Физическая культура (ФК) как социальное явление. Роль и значения занятий физической активностью для студентов	2						10
2.	Основы здорового образа жизни (успешный зарубежный опыт управления физической культурой и спортом в городах-миллионниках)	1						10
3.	Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры	1						10
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	1						10
5.	Общая физическая подготовка студентов	2						10
6.	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	1						13,9
	Промежуточная аттестация	0,1						
	Итого	72						

4.1.3. Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Самостоятельная работа
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		<i>Лекции</i>	<i>Иные учебные занятия</i>	<i>Практические занятия</i>	<i>Семинары</i>	<i>Лабораторные раб.</i>	<i>Иные занятия</i>	

			занятия	ские занятия		рные раб.	тия	
1.	Физическая культура (ФК) как социальное явление. Роль и значения занятий физической активностью для студентов	1						12
2.	Основы здорового образа жизни (успешный зарубежный опыт управления физической культурой и спортом в городах-миллионниках)	1						10
3.	Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры	1						20
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов							
5.	Общая физическая подготовка студентов	1						22
6.	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями							
	Промежуточная аттестация	4						
	Итого	72						

4.2. Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

4.2.1. Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционного занятия
1	Физическая культура (ФК) как социальное явление. Роль и значения занятий физической активностью для студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Спорт – явление культурной жизни. Сущность основных компонентов физической культуры: физического воспитания; физического развития; профессионально–прикладной физической подготовки; оздоровительно–реабилитационной физической культуры. Фоновые виды физической культуры. Средства физической культуры. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
2	Основы здорового образа жизни (успешный зарубежный опыт управления	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Социокультурные, социально-экономические, политические, культурно-исторические факторы, влияющие на приобщение населения к ЗОЖ. Аналитический аспект успешных зарубежных практик по привлечению населения к ЗОЖ и систематическим

	физической культурой и спортом в городах-миллионниках)	занятиям физической активностью на примере таких городов-миллионников как Сеул, Токио, Сан-Паулу, Берлин, Мехико, Шанхай, Гонконг, Нью-Йорк, Стамбул, Париж, Сидней, Лондон.
3	Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и поддержании здоровья.
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.
5	Общая физическая подготовка студентов	Методика ОФП, направленная для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Основные физические качества (сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота) и особенности методик их развития.
6	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Ведение дневника самоконтроля. Виды контроля: врачебный, педагогический.

4.2.2. Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание практического занятия
1.	Физическая культура (ФК) как социальное явление. Роль и значения занятий физической активностью для студентов	Компоненты физической культуры. Виды физической культуры Физическая культура личности Виды спорта. Роль спорта в развитии общества.
2.	Основы здорового образа жизни (успешный зарубежный опыт управления физической культурой)	Понятие «здоровый образ жизни», его содержание и критерии Режим труда и отдыха Профилактика вредных привычек

	и спортом в городах-миллионниках)	<p>Рациональное питание Двигательная активность Закаливание Личная гигиена Психофизическая саморегуляция Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни</p>
3.	Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры	<p>Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика Умственно-эмоциональное перенапряжение Сон и психическое здоровье Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Использование физических упражнений как средства активного отдыха "Малые формы" физической культуры в режиме учебного труда студентов</p>
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	<p>Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП студентов с учетом их будущей профессии.</p>
5.	Общая физическая подготовка студентов	<p>Определение индекса физического здоровья. Построение персональной оздоровительной программы на 20 недель.</p>
6.	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	<p>Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных</p>

		занятиях физическими упражнениями и спортом.
--	--	--

4.2.3. Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание самостоятельной работы
1	Физическая культура (ФК) как социальное явление. Роль и значения занятий физической активностью для студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Спорт – явление культурной жизни. Сущность основных компонентов физической культуры: физического воспитания; физического развития; профессионально–прикладной физической подготовки; оздоровительно–реабилитационной физической культуры. Фоновые виды физической культуры. Средства физической культуры. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
2	Основы здорового образа жизни (успешный зарубежный опыт управления физической культурой и спортом в городах-миллионниках)	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Социокультурные, социально-экономические, политические, культурно-исторические факторы, влияющие на приобщение населения к ЗОЖ. Аналитический аспект успешных зарубежных практик по привлечению населения к ЗОЖ и систематическим занятиям физической активностью на примере таких городов-миллионников как Сеул, Токио, Сан-Паулу, Берлин, Мехико, Шанхай, Гонконг, Нью-Йорк, Стамбул, Париж, Сидней, Лондон.
3	Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и поддержании здоровья.
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.
5	Общая физическая подготовка студентов	Методика ОФП, направленная для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Основные физические качества (сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота) и особенности методик их развития.
6	Методические основы самостоятельных занятий физической	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Ведение дневника самоконтроля. Виды контроля: врачебный, педагогический.

культурой и спортом и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	
--	--

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Предусмотрены следующие виды контроля качества освоения конкретной дисциплины:

- текущий контроль успеваемости
- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен в **ПРИЛОЖЕНИИ** к РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины в процессе обучения.

5.1 Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Физическая культура (ФК) как социальное явление. Роль и значения занятий физической активностью для студентов	ОК-8	Опрос, информационный проект
2.	Основы здорового образа жизни (успешный зарубежный опыт управления физической культурой и спортом в городах-миллионниках)	ОК-8	Опрос, исследовательский проект
3.	Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры	ОК-8	Опрос, тестирование
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	ОК-8	Опрос, ситуационные задания
5.	Общая физическая подготовка студентов	ОК-8	Опрос, проблемно-аналитические задания
6.	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	ОК-8	Опрос, тестирование

5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля

Типовые вопросы

1. Каковы цель и задачи физического воспитания в вузе?
2. Каковы специфические функции физической культуры?
3. Каков смысл понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство»?
4. Методы оценки резервов здоровья (классификация, краткая характеристика).
5. Каков диапазон ЧСС у здорового человека?
6. Каковы составляющие понятия «здоровье»? Каковы факторы, определяющие здоровье человека?
7. Что вы вкладываете в понятие стиль жизни? Позитивные, негативные факторы стиля жизни.
8. Назовите самый весомый фактор, влияющий на здоровье.
9. Поясните важность разумного чередования труда и отдыха как компонента здорового образа жизни?
10. Какова роль двигательной активности человека для его здоровья и выносливости?
11. Каковы принципы рационального питания?
12. Какова роль гигиены и закаливания организма? В чем особенности закаливания воздухом, водой и солнцем?
13. Что такое наследственность и каково ее влияние на здоровье человека?
14. Какое место занимает здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека?
15. Какие средства физического воспитания Вам известны?
16. Для чего применяются метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы?
17. Какие методы применяются для развития силы?
18. Какие выделяют виды выносливости и каковы особенности их развития?
19. Что в первую очередь необходимо оценить для определения оптимальной физической нагрузки? По каким параметрам дозируется физическая нагрузка?
20. Как определяется зависимость ЧСС от возраста?
21. Составьте персональную оздоровительную программу на 20 недель.
22. Какие травмы чаще всего встречаются при спортивных занятиях и в каких видах спорта? Первая помощь при травмах.
23. С помощью каких методов оценивается уровень физического развития?
24. Перечислите основные пробы оценки функционального состояния организма.
25. С помощью чего можно контролировать степень физической подготовленности?
26. Каковы основные задачи и показатели самоконтроля?

Типовые тесты

Вариант 1.

1. Каким упражнением проверить физическое качество- гибкость?

- а) подтягивание в висе на перекладине;
- б) прыжки в длину с места;
- в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь;
- г) кувырок вперед.

2. Как подразделяется современный спорт?

- а) На массовый спорт и спорт высших достижений;
- б) На массовый спорт и детский спорт;

- в) На массовый спорт и женский спорт;
- г) На юношеский спорт и спорт высших достижений.

3.Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- а) Силовых упражнений
- б) Скоростных упражнений
- в) Упражнений на координацию
- г) Упражнений на выносливость

4.Что символизируют Олимпийские кольца?

- а) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;
- б) Единство спортсменов пяти континентов земного шара;
- в) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;
- г) Основные двигательные навыки.

5. Первые Олимпийские Игры были проведены в 776 до н.э. в Олимпии. Кому они были посвящены?

- а) Зевсу
- б) Афине
- в) Гераклу
- г) Посейдону

6.Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем
- б) секли лавровым венком
- в) объявляли героем
- г) изгоняли со стадиона

7. Временное снижение работоспособности принято называть ...

- а) Переутомлением;
- б) Утомлением;
- в) Нагрузкой;
- г) Перегрузкой.

8. Результатом физической подготовки является:

- а) Физическое развитие человека;
- б) Физическое совершенство;
- в) Физическая подготовленность;
- г) Физическое воспитание.

9. Физические качества – это:

- а) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) Врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
- в) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определенных результатах;
- г) Двигательные умения и навыки, присущие человеку.

10. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

- а) Двигательной реакцией;
- б) Скоростными способностями;
- в) Скоростью одиночного движения;
- г) Скоростно-силовыми способностями.

11. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а) Гибкость;
- б) Быстроту;
- в) выносливость;
- г) Ловкость.

12. К основным физическим качествам относятся ...

- а) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила
- б) Бег, прыжки, метания
- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

13. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- а) Правила соревнований
- б) Программа соревнований
- в) Положение соревнований
- г) Протокол соревнований

14. Способность противостоять утомлению, способность длительного выполнения какой-либо деятельности без снижения ее эффективности – это?

- а) сила
- б) ловкость
- в) выносливость
- г) гибкость

Вариант 2

1. Физическое упражнение – это ...

- а) Один из методов физического воспитания;
- б) Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- в) Основное средство физического воспитания;
- г) Методический прием обучения двигательным действиям.

2. В каком виде спорта время не ограничивается?

- а) волейбол
- б) футбол;
- в) баскетбол;
- г) гандбол.

3. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета(МОК)?

- а) желтый
- б) синий
- в) красный
- г) зеленый

4. В каком году Российские спортсмены участвовали на Олимпиаде под Олимпийским флагом?

- а) 1992 г.
- б) 1994 г.
- в) 2000 г.
- г) 2004 г.

5. Кто из математиков и философов древней Греции был Олимпийским чемпионом?

- а) Пифагор
- б) Платон
- в) Аристотель
- г) Протагор

6. В какой игре на площадке одновременно присутствует наименьшее количество игроков?

- а) Баскетбол;
- б) Волейбол;
- в) Хоккей;
- г) Водное поло.

7. В каком виде спорта А.С.Пушкин был чемпионом Петербурга?

- а) плавание;
- б) стрельба;
- в) марафонский бег;
- г) фигурное катание.

8. Какие изменения в правилах приняла международная федерация легкой атлетики в 2010 году?

- а) Правила финиширования
- б) Правила фальстарта
- в) Правила бега по повороту
- г) Правила бега по дистанции

9. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а) Гибкость;
- б) Быстроту;
- в) выносливость;
- г) Ловкость.

10. К основным физическим качествам относятся ...

- а) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила
- б) Бег, прыжки, метания

- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

11. Что необходимо сделать пострадавшему при остановке сердца?

- а) искусственное дыхание
- б) непрямой массаж
- в) переливание крови
- г) электрокардиограмму

12. Чем бьют по мячу игроки в гольф?

- а) клюшка
- б) бита
- в) кий
- г) ракетка

13. В каком из беговых видов легкой атлетики, его участники преодолевают наибольшую по протяженности дистанцию?

- а) спринт
- б) марафон
- в) эстафета
- г) кросс

14. Отличительные внешние признаки утомляемости

- а) одышка, потливость
- б) повышенный пульс
- в) головная боль
- г) жжение в желудке

Вариант 3

1. Физические качества - это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;
- в) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.
- г) Методический прием обучения двигательным действиям

2. К основным физическим качествам относятся:

- а) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость
- б) рост, вес, становая сила, объем бицепсов
- в) бег, прыжки, метания, ходьба
- г) шаг, бег, прыжки

3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика
- б) современное пятиборье
- в) гимнастика
- г) конный спорт

4. Какой легкоатлетический снаряд спортсмены толкают?

- а) копьё
- б) ядро

- в) диск
- г) молот

5.Сила - это

- а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"
- г) укрепление опорно-двигательного аппарата

6.Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр
- б) скоростно-силовых упражнений
- в) прыжков вверх с места
- г) плавании

7. В какой из этих игр используется мяч наибольшей величины?

- а) баскетбол
- б) футбол
- в) волейбол
- г) гандбол

8.Какие упражнения считаются развивающими силу:

- а) подтягивания, отжимания
- б) наклоны
- в) подвижные игры
- г) прыжки на 360

9.Что называют быстротой:

- а) это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи.
- б) комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.
- в) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека
- г) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

10.Какие упражнения развивают быстроту:

- а) бег на длинные дистанции
- б) отжимания
- в) соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью
- г) прыжки с места

11.Что такое выносливость:

- а) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой

г) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

12. Что называют гибкостью:

- а) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой
- г) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

13. Какое качество развивают упражнения с преодолением веса собственного тела:

- а) гибкость
- б) сила
- в) ловкость
- г) выносливость

14. Какое самое простое и полезное занятие спортом для развития выносливости:

- а) игра в волейбол
- б) прыжок с места
- в) бег в медленном темпе
- г) бег на 100 м

Вариант 4

1. Физическая культура – это

- а) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации
- в) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств

2. Основным средством физического воспитания являются

- а) физические упражнения
- б) оздоровительные силы природы
- в) тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи

3. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

4. Результатом физической подготовки является

- а) физическое развитие

- б) физическое совершенство
- в) физическая подготовленность
- г) способность правильно выполнять двигательные действия

5. Гипокинезия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

6. Под гомеостазом понимается

- а) приспособление функций организма к окружающей среде
- б) саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, и других физиологических процессов, происходящих в организме
- в) постоянство внутренней среды организма человека

7. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

8. Пульс у взрослого тренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–80 уд./мин.;
- б) 80–100 уд./мин.;
- в) 100–120 уд./мин.;
- г) 130–200 уд./мин.

9. К основному признаку здоровья относится

- а) максимальный уровень развития физических качеств
- б) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни
- в) совершенное телосложение

10. Каким тестом определяется общая физическая работоспособность?

- а) степ-тест
- б) отжимания
- в) 30 приседаний за 45 сек.
- г) проба Штанге

11. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

12. Коррекция избыточной массы тела наиболее эффективна с использованием _____ упражнений.

- а) анаэробных;
- б) аэробных.

13. Назовите самый весомый фактор, влияющий на здоровье

- а) состояние окружающей среды
- б) генетика человека
- в) стиль жизни
- г) медицина

14. Адаптация - это

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса
- в) процесс восстановления

15. Назовите функционально-нагрузочные тесты (из тестирования).

16. Прокомментируйте (опираясь на собственный профиль здоровья) слабые показатели собственного здоровья. Как улучшить эти показатели?

Ключи к тестовым заданиям:

Вариант 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
в	а	в	б	а	г	б	в	б	б	в	в	в	в

Вариант 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
в	а	б	б	а	а	а	б	в	в	а	а	б	а

Вариант 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
б	а	в	б	б	а	а	а	а	в	а	в	б	в

Вариант 4

1 – а; 2 – а; 3 – в; 4 – в; 5 – а; 6 – в; 7 – а; 8 – а; 9 – а; 10 – а;
11 – г; 12 – б; 13 – в; 14 – а;

Типовые темы исследовательских, информационных проектов

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в университете.
2. От физического воспитания к культуре личного здоровья.
3. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма.
4. Краткая характеристика систем организма. Организм, как единая биологическая система.
5. Резервы здоровья. Методы оценки.
6. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
7. Понятие здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
8. Стили жизни. Позитивные и негативные факторы стиля жизни.
9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании.
10. Составление и обоснование индивидуальной оздоровительной программы на период 2-3 месяца.
11. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части учебного занятия с группой студентов и т.п.
12. Методика самостоятельных занятий.
13. Адаптация организма студента к физическим упражнениям.

Типовые ситуационные проблемно-аналитические задачи

Задание 1.

Цель: продемонстрировать умение организовывать и проводить мастер-класс в области физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

1. Определить возрастную аудиторию.
2. Определить идею мастер-класса
3. Определить содержание и направление работы в соответствии с заданными условиями.
4. Подобрать материалы и оборудование в соответствии с заданными условиями

Задание 2.

Разработка и проведение аэробно-танцевального флэш-моба в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности

Цель: продемонстрировать умение проводить аэробно-танцевальный флэш-моб в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности.

- 1 Сформулировать цель аэробно-танцевального флэш-моба в рамках осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, подготовить ее на бумажном носителе.
- 2 Определить содержание аэробно-танцевального флэш-моба в соответствии с заданными условиями (тематика, инвентарь, возраст).

5.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

1. Требование к теоретическому устному ответу

Оценка знаний предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основных понятий и категорий по дисциплине. Кроме того, оценивается не только глубина знаний, поставленных вопросов, но и умение использовать в ответе практический материал. Оценивается культура речи, владение навыками ораторского искусства.

Критерии оценивания: последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала, использование профессиональных терминов, культура речи, навыки ораторского искусства. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда материал излагается исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно, при этом раскрываются не только основные понятия, но и анализируются точки зрения различных авторов. Обучающийся не затрудняется с ответом, соблюдает культуру речи.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но при ответе на вопрос допускает несущественные погрешности.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

2. Тестирование

Является одним из средств контроля знаний обучающихся по дисциплине.

Критерии оценивания – правильный ответ на вопрос.

Оценка «отлично» ставится в случае, если правильно выполнено 90-100% заданий

Оценка «хорошо» ставится, если правильно выполнено 70-89% заданий

Оценка «удовлетворительно» ставится в случае, если правильно выполнено 50-69% заданий

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если правильно выполнено менее 50% заданий

3. Требование к письменному опросу (реферат)

Оценивается не только глубина знаний поставленных вопросов, но и умение изложить письменно.

Критерии оценивания: последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда соблюдены все критерии.

Оценка «*хорошо*» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но допускает несущественные погрешности.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1 Основная учебная литература

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>

2. Завьялов, А. В. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / А. В. Завьялов, Е. Ю. Исаков. — Москва : Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015. — 94 с. — ISBN 978-5-00094-105-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43233.html>

3. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / составители Е. В. Готовцев, И. А. Анохина, В. И. Козлов. — Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 95 с. — ISBN 978-5-7731-0505-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/72915.html>

6.2 Дополнительная учебная литература:

1. Татарова, С. Ю. Педагогические элементы морфогенеза здорового образа жизни студентов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. — 202 с. — ISBN 978-5-6040243-1-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75467.html>

2. Налобина, А. Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий : учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 507 с. — ISBN 978-5-4488-0269-0, 978-5-4497-0028-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85498.html>

6.3. Периодические издания

1. Вестник спортивной науки. <http://www.iprbookshop.ru/63664.html>
2. Автономия личности. <http://www.iprbookshop.ru/47588.html>

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
2. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>
3. www.studentsport.ru (Студенческий спорт)
4. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set. Основы физической культуры в вузе. Электронный учебник
5. www.sportfiles.ru (Каталог спортивных ресурсов)
6. <http://www.olympic.ru> (Олимпийский комитет России)

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании нескольких видов учебной деятельности – лекций, семинарских занятий, самостоятельной работы. При этом самостоятельную работу следует рассматривать одним из главных звеньев полноценного высшего образования, на которую отводится значительная часть учебного времени.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

- работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
- внеаудиторная подготовка к контрольным работам, выполнение докладов, рефератов и т.д.;
- систематические самостоятельные занятия физической культурой, адекватно подобранный режим двигательной активности;
- подготовка к зачету непосредственно перед ними.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Задания, проблемные вопросы, предложенные для изучения дисциплины, в том числе и для самостоятельного выполнения, носят междисциплинарный характер и базируются, прежде всего, на причинно-следственных связях между компонентами окружающего нас мира.

Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию также способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

Для успешной сдачи зачета рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Подготовка к зачету должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
2. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до зачета.
3. Время непосредственно перед зачетом лучше использовать таким образом, чтобы оставить последний день свободным для повторения курса в целом, для систематизации материала и доработки отдельных вопросов.

С позиций двигательной активности необходимо ежедневно следить за эффективностью выполнения физических нагрузок, физическим состоянием и уровнем здоровья, вести дневник самоконтроля и анализировать собственную психофизическую готовность.

Особое внимание студенты должны уделять физическим упражнениям, направленным на улучшение тех физических качеств, которые недостаточно развиты, а также на улучшение показателей своего физического развития. Студентам специальной медицинской группы важно

использовать специальные упражнения, направленные на коррекцию нарушений, связанных с конкретным заболеванием. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен. Все это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. Терминальный сервер, предоставляющий к нему доступ клиентам на базе Windows Server 2016
2. Семейство ОС Microsoft Windows
3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом
4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (Информационный комплекс)
5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (ЭПС «Система ГАРАНТ»)
6. Антивирусная система NOD 32
7. Adobe Reader. Лицензия проприетарная свободно-распространяемая.
8. Электронная система дистанционного обучения АНОВО «Московский международный университет». <https://elearn.interun.ru/login/index.php>

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

1. Спортивный зал.
2. Тренажерный зал.
3. Спортивный инвентарь.

11. Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины

Для освоения дисциплины используются как традиционные формы занятий – лекции (типы лекций – установочная, вводная, текущая, заключительная, обзорная; виды лекций – проблемная, визуальная, лекция конференция, лекция консультация); и семинарские (практические) занятия, так и активные и интерактивные формы занятий.

На учебных занятиях используются технические средства обучения мультимедийной аудитории: компьютер, монитор, колонки, настенный экран, проектор, микрофон, пакет программ Microsoft Office для демонстрации презентаций и медиафайлов, видеопроектор для демонстрации слайдов, видеосюжетов и др.

11.1. В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии:

- чтение проблемно-информационных лекций с использованием доски и видеоматериалов;
- семинарские занятия для обсуждения, дискуссий и обмена мнениями;
- контрольные опросы;
- консультации;

- самостоятельная работа студентов с учебной литературой и первоисточниками;
- тестирование по основным темам дисциплины.

11.2. Активные и интерактивные методы и формы обучения

Из перечня видов: («мозговой штурм», анализ НПА, анализ проблемных ситуаций, анализ конкретных ситуаций, инциденты, имитация коллективной профессиональной деятельности, разыгрывание ролей, творческая работа, связанная с освоением дисциплины, ролевая игра, круглый стол, диспут, беседа, дискуссия, мини-конференция и др.) используются следующие:

- диспут
- круглый стол;
- мини-конференция

11.3. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При организации обучения по дисциплине учитываются особенности организации взаимодействия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) с целью обеспечения их прав, разрабатываются адаптированные для инвалидов программы подготовки с учетом различных нозологий, виды и формы сопровождения обучения, используются специальные технические и программные средства обучения, дистанционные образовательные технологии, обеспечивается безбарьерная среда и прочее.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.