

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Журавлева Юлия Владимировна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 03.02.2025 16:23:12  
Уникальный программный ключ:  
4e44477518b3d1dbaa4752222b2fdfe9e087db38

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРАВОСУДИЯ»**  
ПРИВОЛЖСКИЙ ФИЛИАЛ

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Рабочая программа дисциплины  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**Набор 2024 г.**

**Специальность:** 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

**Профиль подготовки:** уголовно-правовой, гражданско-правовой

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС

Разработчики:

Ромашов А.А., к.п.н., доцент кафедры Физической культуры, ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия».

Гунин С.С., ст. преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин Приволжского филиала ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия».

Гунина Е.В., ст. преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин Приволжского филиала ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин Приволжского филиала ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия» (протокол № 8 от «21» марта 2024 г.).

Зав. кафедрой Гуманитарных и социально-экономических дисциплин Иванова Л.Н., к.п.н., доцент.

Рабочая программа рассмотрена Методической комиссией Приволжского филиала ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия» (протокол № 4 от «25» марта 2024 г.).

Рабочая программа утверждена Учебно-методическим советом Приволжского филиала ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия» (протокол № 5 от «28» марта 2024 г.)

Нижний Новгород, 2024

**ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ**  
 рабочей программы дисциплины (модуля)  
 «Физическая культура и спорт»  
 для набора 2024 года на 2024-2025 уч.г.

Краткое содержание изменения	Дата и номер протокола заседания кафедры

Актуализация выполнена: Гунин С.С. \_\_\_\_\_ «    »    20 г.  
 (ФИО, ученая степень, ученое звание)    подпись

Зав. кафедрой Иванова Л.Н., кпн, доцент \_\_\_\_\_ «    »    20 г.  
 (ФИО, ученая степень, ученое звание)    подпись

**Оглавление**

	<b>Наименование разделов</b>	<b>Стр.</b>
1.	Аннотация рабочей программы	4
2.	Цели и планируемые результаты изучения дисциплины (модуля)	5
3.	Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП	5
4.	Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы	5
5.	Содержание дисциплины (модуля)	7
6.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	25
7.	Материально-техническое обеспечение	39
8.	Карта обеспеченности литературой	41
9.	Фонд оценочных средств	43

**Аннотация рабочей программы дисциплины**

**«Физическая культура и спорт»**

Разработчик: Ромашов А.А., к.п.н., доц., Гунин С.С., Гунина Е.В.

<b>Цель изучения дисциплины</b>	Содействие сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся, формирование их физической культуры, возможность с помощью большого арсенала физических упражнений и методов, поддерживать во время обучения и последующей трудовой деятельности высокую работоспособность.
<b>Место дисциплины в структуре ППСЗ/ОПОП</b>	Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к разделу базовой части учебного плана. Изучается студентами 1 курса.
<b>Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)</b>	УК-7
<b>Содержание дисциплины (модуля)</b>	Тема 1. Легкая атлетика Тема 2. Прикладная гимнастика Тема 3. Единоборства Тема 4. Атлетическая гимнастика Тема 5. Спортивные (подвижные) игры Тема 6. Самостоятельная работа
<b>Общая трудоемкость дисциплины (модуля)</b>	72 часа (2 зачетные единицы)
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет

### 1. Цели и планируемые результаты изучения дисциплины (модуля)

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в специализированных спортивных залах. В качестве оздоровительных, обучающих и развивающих упражнений используются тренировочные средства из различных видов спорта и лечебной физической культуры

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является освоение компетенций (индикаторов достижения компетенций), предусмотренных рабочей программой. В совокупности с другими дисциплинами ООП дисциплина обеспечивает формирование следующих компетенций:

Таблица 1

№	Код компетенции	Название
1	УК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Планируемые результаты освоения дисциплины в части каждой компетенции указаны в картах компетенций по ООП. В рамках дисциплины осуществляется воспитательная работа, предусмотренная рабочей программой воспитания, календарным планом воспитательной работы.

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к разделу базовой части учебного плана. Изучается студентами 1 курса. Особое внимание при планировании и организации практических занятий следует обращать на мотивацию к занятиям физической культурой и индивидуальные предпочтения к занятиям определенными видами спорта. Собственные социологические исследования показывают, что более 90% опрошенных студентов предпочитают выполнять на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» тренировочные упражнения из арсенала прикладной гимнастики, легкой атлетики, единоборств, спортивных игр и атлетической гимнастики.

Отдельные практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся с использованием комплексов упражнений из арсенала различных видов спорта, поэтому тематика практических занятий предполагает перечисление упражнений, которые могут быть выполняться в указанном объеме на протяжении изучения всей дисциплины.

Знания и умения, приобретаемые студентами после освоения содержания дисциплины, будут использоваться для: укрепления физического и психического здоровья и повышения работоспособности.

### 3. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Очная форма обучения

Таблица 2.1

Вид учебной работы	Трудоемкость			
	зач. ед.	Час.	по семестрам	
			1	2
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	2	72	36	36
Контактная работа		66	34	32

Вид учебной работы	Трудоемкость			
	зач. ед.	Час.	по семестрам	
			1	2
Самостоятельная работа под контролем преподавателя		6	2	4
Занятия лекционного типа		4	4	
Занятия семинарского типа			30	32
Занятия семинарского типа в том числе с практической подготовкой				
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			Зачет	Зачет

*Очная форма обучения на базе среднего профессионального образования*

*Таблица 2.2*

Вид учебной работы	Трудоемкость			
	зач. ед.	Час.	по семестрам	
			1	2
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	2	72		
Контактная работа				
Самостоятельная работа под контролем преподавателя		72	72	
Занятия лекционного типа				
Занятия семинарского типа				
Занятия семинарского типа в том числе с практической подготовкой				
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			Зачет	

*Заочная форма обучения*

*Таблица 2.3*

Вид учебной работы	Трудоемкость			
	зач. ед.	Час.	по семестрам	
			1	2
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	2	72	68	
Контактная работа		4	4	
Самостоятельная работа под контролем преподавателя			68	
Занятия лекционного типа		2	2	
Занятия семинарского типа		2	2	
Занятия семинарского типа в том числе с практической подготовкой				
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			Зачет	

*Заочная форма обучения на базе среднего профессионального образования*

*Таблица 2.4*

Вид учебной работы	Трудоемкость			
	зач. ед.	Час.	по семестрам	
			1	2
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	2	72		
Контактная работа				
Самостоятельная работа под контролем преподавателя		72	72	-
Занятия лекционного типа				
Занятия семинарского типа				
в том числе с практической подготовкой				
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			Зачет	

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Текст рабочей программы по темам

###### Лекции

###### **Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.**

Требования ФГОС для направления подготовки 40.03.01. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Понятие «физическая культура». Показатели состояния физической культуры в обществе. Основные ценности физической культуры. Социальные функции физической культуры. Основные понятия: «спорт», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность», «физическое совершенство».

###### Практические занятия

###### **Тема 1. Легкая атлетика.**

*Тема 1.1. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м).*

*Тема 1.1.1. Низкий старт.*

Техника низкого старта. Положение ног, рук, туловища.

*Тема 1.1.2. Стартовый разгон.*

Начало бега, положение стоп, туловища, работа руками.

*Тема 1.1.3. Бег по дистанции.*

Положение стоп, положение туловища, работа руками, дыхание во время бега.

*Тема 1.1.4. Финиширование.*

Финишный рывок.

*Тема 1.2. Челночный бег 3х10 м.*

*Тема 1.2.1. Техника челночного бега. Техника разворота.*

Техника выполнения старта в челночном беге. Старт и стартовый разгон. Техника выполнения разворота.

*Тема 1.2.2. Финиширование.*

Финишный рывок.

*Тема 1.3. Бег на длинные дистанции (2000 м девушки, 3000 м юноши).*

*Тема 1.3.1. Старт.*

Техника высокого старта, положение ног, рук, туловища.

*Тема 1.3.2. Бег по дистанции.*

Работа руками, дыхание, распределение сил по дистанции.

*Тема 1.3.3. Финиширование.*

Финишное ускорение.

*Тема 1.4. Прыжок в длину с места.*

*Тема 1.4.1. Замах.*

Положение туловища, рук, ног. Работа руками, ногами во время замаха.

*Тема 1.4.2. Отталкивание.*

Работа ногами при отталкивании. Работа руками при отталкивании

*Тема 1.4.3. Полет.*

Положение туловища во время полёта, вынос ног вперед.

*Тема 1.4.4. Приземление.*

Удержание равновесия после приземления.

*Тема 1.5. Техника метания (метание гранаты).**Тема 1.5.1. Разбег.*

Положение ног и туловища, работа ногами и руками.

*Тема 1.5.2. Скрестный шаг.*

Работа ногами.

*Тема 1.5.3. Положение «натянутого лука».*

Положение туловища и рук.

*Тема 1.5.4. Бросок.*

Работа руками и туловищем.

*Тема 1.6. Развитие специальных физических качеств.**Тема 1.6.1. Упражнения на развитие быстроты.*

Пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью, ускорения по сигналу.

*Тема 1.6.2. Упражнения на развитие ловкости.*

Челночный бег, выполнение упражнений в необычных условиях.

*Тема 1.6.3. Упражнения на развитие выносливости.*

Кросс, бег по пересеченной местности.

*Тема 1.6.4. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.*

Прыжки на одной, двух ногах из различных исходных положений, с различной частотой и силой.

Метание различных предметов из разных исходных положений.

**Тема 2. Прикладная гимнастика.***Тема 2.1. Научная организация труда (НОТ).*

*Тема 2.2. Профессионально важные психофизические качества и средства их формирования и развития*

*Тема 2.3. Организация самостоятельной двигательной активности в период учебы, отдыха, работы.*

*Тема 2.4. Физкультминутки и физкультпаузы как средство повышения работоспособности*

*Тема 2.5. Строевые упражнения.**Тема 2.5.1: Строевые упражнения на месте и в движении.*

Одиночная строевая подготовка. Повороты на месте. Повороты в шаге на месте и в движении.

*Тема 2.5.2. Перестроения.*

Из одной шеренги в две, три. Перестроение из одной колонны в две, три на месте и в движении.

*Тема 2.6. Вольные упражнения.**Тема 2.6.1. Переворот боком.*

Подготовительные и подводящие упражнения, стойка на руках у стены и с помощью партнера; перекаты с руки на руку в стойке на руках у стены и с помощью партнера; упражнение «звезда»; выполнение элемента по одной линии с помощью и самостоятельно.

*Тема 2.6.2. Равновесие на правой.*

Выполнение элемента в парах, у гимнастической стенки, упражнения на растягивание мышц ног.

*Тема 2.6.3. Круг правой (юноши), переворот с моста в упор лежа (девушки).*



Положение ног, рук туловища; выполнение целостного элемента с помощью и самостоятельно.

*Тема 2.6.4. Упор углом (юноши), упор сидя сзади (девушки), мост (девушки).*

Положение рук, ног; выполнение элемента целиком с помощью и самостоятельно.

*Тема 2.6.5. Зачетная комбинация.*

*Тема 2.7. Акробатика.*

*Тема 2.7.1. Кувырок вперед.*

Положение рук, ног, туловища; группировка; пережат на спине.

*Тема 2.7.2. Кувырок назад.*

Положение рук, ног, туловища; группировка; пережат на спине.

*Тема 2.7.3. Полет-кувырок (юноши); из стойки на лопатках кувырок назад (девушки).*

Исходное положение; прыжок; положение рук, ног, туловища; группировка; пережат на спине. Положение туловища, ног; пережат назад.

*Тема 2.7.4. Стойка на голове и руках (юноши); из стойки на коленях пережат вперед в упор лежа на бедрах (девушки).*

Положение головы и рук; выполнение элемента с согнутыми ногами; выполнение элемента с помощью и самостоятельно.

*Тема 2.7.5. Зачетная комбинация.*

*Тема 2.8. Упражнения на развитие физических качеств.*

*Тема 2.8.1. Упражнения на развитие гибкости.*

Упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах.

*Тема 2.8.2. Упражнения на развитие силы.*

Общеразвивающие упражнения с отягощениями, с собственным весом.

*Тема 2.8.3. Комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.*

Круговая тренировка. Последовательное сочетание элементов, направленных на различные группы мышц; упражнения различной интенсивности.

### **Тема 3. Единоборства.**

*Тема 3.1. Виды единоборств, основы элементов техники и тактики.*

*Тема 3.2. Использование приемов единоборств для самообороны.*

*Тема 3.3. Развитие специальных физических качеств.*

Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости с помощью общеразвивающих и специальных упражнений.

### **Тема 4. Атлетическая гимнастика.**

*Тема 4.1. Основы анатомии и биомеханики.*

*Тема 4.2. Базовые упражнения.*

### **Тема 5. Спортивные (подвижные) игры.**

*Тема 5.1. Виды спортивных игр, правила.*

*Тема 5.2. Изучение элементов техники спортивных игр, тренировочные матчи.*

### **Тема 6. Самостоятельная работа.**

Отработка практического и теоретического материала по заданию преподавателя.

*Тема 6.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.*

Основные направления физической культуры. Физическая культура личности студента. Мотивационно-ценностный компонент формирования физической культуры студента; знания, убеждения, потребности, мотивы, интересы, отношения, ценностные ориентации, эмоции, волевые усилия. Физическая культура и спорт как средства социализации личности. Ценностные ориентации студентов в сфере физической культуры. Социальные функции физической культуры в вузе. Критерии сформированности физической культуры личности студента и уровни ее проявления.

*Тема 6.2. Социально-биологические основы физической культуры.*

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Гомеостаз. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятные последствия для организма. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной деятельности. Двигательная активность как фактор увеличения продолжительности жизни, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды и некоторым заболеваниям. Показатели тренированности организма в покое и при выполнении стандартной и предельно напряженной работы.

*Тема 6.3. Основы здорового образа жизни студентов.*

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Направленность образа жизни студентов, его характеристика. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены. Учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его оценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Физическое самовоспитание как необходимое условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

*Тема 6.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.*

Психофизиологическая характеристика учебного труда и быта студента.

Динамика умственной и физической работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Влияние активного двигательного режима на повышение устойчивости организма к нервно-эмоциональному и умственному перенапряжению. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов средствами физической культуры и спорта. Базовые комплексы, рекомендуемые для повышения умственной работоспособности студентов в период сессии. Форма организации двигательного режима студентов в период сессии.

*Тема 6.5. Педагогические основы физического воспитания.*

Принципы и методы ФВ. Средства ФВ. Построение учебно-тренировочного занятия в ФВ.

*Тема 6.6. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.*

Понятие системы физического воспитания и ее составляющие. Основные принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основные средства физического воспитания. Физические качества и их значение в производственной деятельности, спорте и быту. Средства и методы развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости. Взаимосвязь и взаимозависимость между

физическими качествами в процессе их развития, преимущественное развитие отдельных физических качеств. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая и теоретическая. Объем и интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений

(ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энерготраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

*Тема 6.7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, их мотивация. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности содержания самостоятельных занятий в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузки и частотой сердечных сокращений. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Частота сердечных сокращений и порог анаэробного обмена у лиц разного возраста. Энерготраты при физической нагрузке разной интенсивности. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий (питание, питьевой режим, уход за кожей, места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма). Участие в спортивных соревнованиях.

*Тема 6.8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.*

Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

*Тема 6.9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.*

Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Социальные функции спорта. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Студенческий спорт. Система спортивных студенческих соревнований: внутривузовские, международные. Спортивные общественные студенческие организации и объединения. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное время и свободное время. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с

целью: укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышения функциональных возможностей организма; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Физиологические основы тренировки: тип нагрузки, величина нагрузки, интенсивность нагрузки, частота занятий, интервалы отдыха, методы тренировки. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений. Виды спорта комплексного воздействия на организм занимающихся. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта.

Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса, определение целей и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической.

Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований в избранном виде спорта.

#### *Тема 6.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка.*

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Общие положения. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду. Личная необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП студентов.

Виды и формы труда умственных работников. Условия, характер труда, психофизические нагрузки работников умственного труда. Неблагоприятные факторы, влияющие на здоровье работников умственного труда. Требования к физической подготовленности работников умственного труда: ведущие физические качества, необходимые двигательные навыки, рекомендуемые виды спорта и оздоровительные системы, рекомендуемый двигательный режим.

Профилактика профессиональных заболеваний работников умственного труда средствами физической культуры и спорта. Основные профессионально значимые прикладные знания психофизические качества, специальные качества и свойства личности, жизненно необходимые умения, навыки и виды спорта для работников умственного труда. Требования и нормативы по ППФП студентов.

#### *Тема 6.11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.*

Производственная физическая культура (ПФК), ее цель и задачи. Методические основы ПФК. Влияние условий труда и быта специалистов на выбор форм, методов и средств ПФК. ПФК в рабочее время: производственная гимнастика, методика составления её комплексов и их место в течение рабочего дня ППФП в режиме рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время: утренняя гигиеническая гимнастика, специально направленные физические упражнения, краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв, попутная тренировка, физкультурно-спортивные занятия для

активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма. ППФП специалиста в свободное время. Дополнительные средства повышения работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание ПФК специалистов. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.

#### **4.1.1. Порядок проведения занятий по физической культуре при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины физической культуры на основе принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

По результатам медицинского обследования обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе, посещают занятия по лечебной физической культуре. Учебный материал для занятий, обучающихся ЛФК разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента и имеет оздоровительно-профилактическую направленность. Обучающиеся данной группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Для обучающихся в специальных медицинских группах здоровья, в зависимости от рекомендации медицинских специалистов, занятия могут быть организованы следующим образом: шахматы, шашки, настольные игры, интеллектуальные виды спорта, теоретические занятия по здоровьесберегающим технологиям. Они получают зачет по результатам проверки освоения теоретической части программы по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» посредством написания рефератов, собеседования, ответов на контрольные вопросы.

Особые условия освоения дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предоставляются на основании заявления обучающегося и предоставления медицинских справок и заключений.

#### **4.2. Разделы и темы дисциплины, виды занятий (тематический план)**

##### **Тематический план**

*Очная форма обучения*

*Таблица 3.1*

№	Раздел дисциплины, тема	Код компетенции	Общая трудоемкость дисциплины	В том числе					Наименование оценочного средства
				Контактная работа	Самостоятельная работа под контролем преподавателя	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	
			час	час	час	час	час	час	

1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	УК-7	4	4		4			Беседа, опрос, тестирование, выполнение тестовых заданий
2	Тема 1. Легкая атлетика	УК-7	14	14			14		Беседа, опрос, тестирование, выполнение тестовых заданий
3	Тема 2. Прикладная гимнастика	УК-7	16	16			16		Беседа, опрос, тестирование, выполнение тестовых заданий
4	Тема 3. Единоборства	УК-7	10	10			10		Беседа, опрос, тестирование, выполнение тестовых заданий
5	Тема 4. Атлетическая гимнастика	УК-7	12	12			12		Беседа, опрос, тестирование, выполнение тестовых заданий
6	Тема 5. Спортивные (подвижные) игры	УК-7	10	10			10		Беседа, опрос, тестирование, выполнение тестовых заданий
7	Тема 6. Самостоятельная работа	УК-7	6		6				Выполнение тестовых заданий
	ВСЕГО		72	66	6	4	62		

*Очная форма обучения на базе среднего профессионального образования*

*Таблица 3.2*

№	Раздел	К	О	К	О	В том числе	
---	--------	---	---	---	---	-------------	--

	дисциплины, тема			Контактная работа	Самостоятельная работа под контролем преподавателя	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	Наименование оценочного средства
			час	час	час	час	час		
2	Тема 6. Самостоятельная работа	УК-7	72		72				Выполнение тестовых заданий
	ВСЕГО		72		72				

*Заочная форма обучения*

*Таблица 3.3*

№	Раздел дисциплины, тема	Код компетенции	Общая трудоемкость дисциплины	В том числе					Наименование оценочного средства
				Контактная работа	Самостоятельная работа под контролем преподавателя	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	
				час	час	час	час	час	
1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	УК-7	4	4		2	2		Беседа, опрос, тестирование, выполнение тестовых заданий
2	Тема 6. Самостоятельная работа	УК-7	68		68				Выполнение тестовых заданий
	ВСЕГО		72	4	68	2	2		

*Заочная форма обучения на базе среднего профессионального образования*

Таблица 3.4

№	Раздел дисциплины, тема	Код компетенции	Общая трудоемкость дисциплины	В том числе					Наименование оценочного средства
				Контактная работа	Самостоятельная работа под контролем преподавателя	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	
				час	час	час	час	час	
2	Тема 6. Самостоятельная работа	УК-7	72		72				Выполнение тестовых заданий
	ВСЕГО		72		72				

#### 4.3. Самостоятельное изучение обучающимися разделов дисциплины

##### Очная форма обучения

Таблица 4.1

№ раздела (темы) дисциплины	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
<b>Тема 6.10.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Принципы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями, основы самоконтроля.	6

##### Очная форма обучения на базе среднего профессионального образования

Таблица 4.2

№ раздела (темы) дисциплины	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов 72
<b>Тема 6.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура личности студента. Мотивационно-ценностный компонент формирования физической культуры студента; знания, убеждения, потребности, мотивы, интересы, отношения, ценностные ориентации, эмоции, волевые усилия. Ценностные ориентации студентов в сфере физической культуры. Критерии сформированности физической культуры личности студента и уровни ее проявления.	6
<b>Тема 6.2.</b> Социально-биологические основы физической культуры.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кровеносной, дыхательной, нервной	8



	<p>систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятные последствия для организма. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной деятельности. Двигательная активность как фактор увеличения продолжительности жизни, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды и некоторым заболеваниям. Показатели тренированности организма в покое и при выполнении стандартной и предельно напряженной работы.</p>	
<p><b>Тема 6.3.</b> Основы здорового образа жизни студентов.</p>	<p>Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.</p>	8
<p><b>Тема 6.4.</b> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>Психофизиологическая характеристика учебного труда и быта студента. Динамика умственной и физической работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Влияние активного двигательного режима на повышение устойчивости организма к нервно-эмоциональному и умственному перенапряжению. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов средствами физической культуры и спорта. Базовые комплексы, рекомендуемые для повышения умственной работоспособности студентов в период сессии. Форма организации двигательного режима студентов в период сессии.</p>	6
<p><b>Тема 6.5.</b> Педагогические основы физического воспитания.</p>	<p>Принципы и методы ФВ. Средства ФВ. Построение учебно-тренировочного занятия в ФВ.</p>	6
<p><b>Тема 6.6.</b> Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.</p>	<p>Средства и методы развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами в процессе их развития, преимущественное развитие отдельных физических качеств. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели</p>	6

	и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая и теоретическая. Объем и интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений.	
<b>Тема 6.7.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, их мотивация. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности содержания самостоятельных занятий в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузки и частотой сердечных сокращений. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Частота сердечных сокращений и порог анаэробного обмена у лиц разного возраста. Энерготраты при физической нагрузке разной интенсивности.	8
<b>Тема 6.8.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	6
<b>Тема 6.9.</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта	Определение понятия «спорт». Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Студенческий спорт. Система спортивных	6

или систем физических упражнений.	студенческих соревнований: внутривузовские, международные. Спортивные общественные студенческие организации и объединения. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное время и свободное время.	
<b>Тема 6.10.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Общие положения. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду. Личная необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП студентов.</p> <p>Виды и формы труда умственных работников. Условия, характер труда, психофизические нагрузки работников умственного труда. Неблагоприятные факторы, влияющие на здоровье работников умственного труда. Требования к физической подготовленности работников умственного труда: ведущие физические качества, необходимые двигательные навыки, рекомендуемые виды спорта и оздоровительные системы, рекомендуемый двигательный режим.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний работников умственного труда средствами физической культуры и спорта. Основные профессионально значимые прикладные знания психофизические качества, специальные качества и свойства личности, жизненно необходимые умения, навыки и виды спорта для работников умственного труда. Требования и нормативы по ППФП студентов.</p>	6
<b>Тема 6.11.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	Производственная физическая культура (ПФК), ее цель и задачи. Методические основы ПФК. Влияние условий труда и быта специалистов на выбор форм, методов и средств ПФК. ПФК в рабочее время: производственная гимнастика, методика составления её комплексов и их место в течение рабочего дня ППФП в режиме рабочего дня. Физическая культура	6

	и спорт в свободное время: утренняя гигиеническая гимнастика, специально направленные физические упражнения, краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв, попутная тренировка, физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма. ППФП специалиста в свободное время. Дополнительные средства повышения работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание ПФК специалистов. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.	
--	---	--

*Заочная форма обучения*

*Таблица 4.3*

<b>№ раздела (темы) дисциплины</b>	<b>Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение</b>	<b>Кол-во часов 68</b>
<b>Тема 6.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура личности студента. Мотивационно-ценностный компонент формирования физической культуры студента; знания, убеждения, потребности, мотивы, интересы, отношения, ценностные ориентации, эмоции, волевые усилия. Ценностные ориентации студентов в сфере физической культуры. Критерии сформированности физической культуры личности студента и уровни ее проявления.	4
<b>Тема 6.2.</b> Социально-биологические основы физической культуры.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятные последствия для организма. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной деятельности. Двигательная активность как фактор увеличения продолжительности жизни, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды и некоторым заболеваниям. Показатели тренированности организма в покое и при выполнении стандартной и предельно напряженной работы.	8

<b>Тема 6.3.</b> Основы здорового образа жизни студентов.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.	8
<b>Тема 6.4.</b> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Психофизиологическая характеристика учебного труда и быта студента. Динамика умственной и физической работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Влияние активного двигательного режима на повышение устойчивости организма к нервно-эмоциональному и умственному перенапряжению. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов средствами физической культуры и спорта Базовые комплексы, рекомендуемые для повышения умственной работоспособности студентов в период сессии. Форма организации двигательного режима студентов в период сессии.	6
<b>Тема 6.5.</b> Педагогические основы физического воспитания.	Принципы и методы ФВ. Средства ФВ. Построение учебно-тренировочного занятия в ФВ.	4
<b>Тема 6.6.</b> Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.	Средства и методы развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами в процессе их развития, преимущественное развитие отдельных физических качеств. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая и теоретическая. Объем и интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений.	6
<b>Тема 6.7.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, их мотивация. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности содержания самостоятельных занятий в	8

	зависимости от возраста, пола, физической подготовленности. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузки и частотой сердечных сокращений. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Частота сердечных сокращений и порог анаэробного обмена у лиц разного возраста. Энерготраты при физической нагрузке разной интенсивности.	
<b>Тема 6.8.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	6
<b>Тема 6.9.</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Определение понятия «спорт». Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Студенческий спорт. Система спортивных студенческих соревнований: внутривузовские, международные. Спортивные общественные студенческие организации и объединения. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное время и свободное время.	6
<b>Тема 6.10.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Общие положения. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для	6

	<p>подготовки к труду. Личная необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП студентов.</p> <p>Виды и формы труда умственных работников. Условия, характер труда, психофизические нагрузки работников умственного труда. Неблагоприятные факторы, влияющие на здоровье работников умственного труда. Требования к физической подготовленности работников умственного труда: ведущие физические качества, необходимые двигательные навыки, рекомендуемые виды спорта и оздоровительные системы, рекомендуемый двигательный режим.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний работников умственного труда средствами физической культуры и спорта. Основные профессионально значимые прикладные знания психофизические качества, специальные качества и свойства личности, жизненно необходимые умения, навыки и виды спорта для работников умственного труда. Требования и нормативы по ППФП студентов.</p>	
<p><b>Тема 6.11.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.</p>	<p>Производственная физическая культура (ПФК), ее цель и задачи. Методические основы ПФК. Влияние условий труда и быта специалистов на выбор форм, методов и средств ПФК. ПФК в рабочее время: производственная гимнастика, методика составления её комплексов и их место в течение рабочего дня ППФП в режиме рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время: утренняя гигиеническая гимнастика, специально направленные физические упражнения, краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв, попутная тренировка, физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма. ППФП специалиста в свободное время. Дополнительные средства повышения работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание ПФК специалистов. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.</p>	6

№ раздела (темы) дисциплины	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов 72
<b>Тема 6.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура личности студента. Мотивационно-ценностный компонент формирования физической культуры студента; знания, убеждения, потребности, мотивы, интересы, отношения, ценностные ориентации, эмоции, волевые усилия. Ценностные ориентации студентов в сфере физической культуры. Критерии сформированности физической культуры личности студента и уровни ее проявления.	6
<b>Тема 6.2.</b> Социально-биологические основы физической культуры.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятные последствия для организма. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной деятельности. Двигательная активность как фактор увеличения продолжительности жизни, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды и некоторым заболеваниям. Показатели тренированности организма в покое и при выполнении стандартной и предельно напряженной работы.	8
<b>Тема 6.3.</b> Основы здорового образа жизни студентов.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.	8
<b>Тема 6.4.</b> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Психофизиологическая характеристика учебного труда и быта студента. Динамика умственной и физической работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.	6



	Влияние активного двигательного режима на повышение устойчивости организма к нервно-эмоциональному и умственному перенапряжению. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов средствами физической культуры и спорта Базовые комплексы, рекомендуемые для повышения умственной работоспособности студентов в период сессии. Форма организации двигательного режима студентов в период сессии.	
<b>Тема 6.5.</b> Педагогические основы физического воспитания.	Принципы и методы ФВ. Средства ФВ. Построение учебно-тренировочного занятия в ФВ.	6
<b>Тема 6.6.</b> Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.	Средства и методы развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами в процессе их развития, преимущественное развитие отдельных физических качеств. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая и теоретическая. Объем и интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений.	8
<b>Тема 6.7.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, их мотивация. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности содержания самостоятельных занятий в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузки и частотой сердечных сокращений. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Частота сердечных сокращений и порог анаэробного обмена у лиц разного возраста. Энерготраты при физической нагрузке разной интенсивности.	8

<p><b>Тема 6.8.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	8
<p><b>Тема 6.9.</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p>	<p>Определение понятия «спорт». Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Студенческий спорт. Система спортивных студенческих соревнований: внутривузовские, международные. Спортивные общественные студенческие организации и объединения. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное время и свободное время.</p>	6
<p><b>Тема 6.10.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Общие положения. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду. Личная необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП студентов.</p> <p>Виды и формы труда умственных работников. Условия, характер труда, психофизические нагрузки работников умственного труда. Неблагоприятные факторы, влияющие на здоровье работников умственного труда. Требования к физической</p>	6

	<p>подготовленности работников умственного труда: ведущие физические качества, необходимые двигательные навыки, рекомендуемые виды спорта и оздоровительные системы, рекомендуемый двигательный режим.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний работников умственного труда средствами физической культуры и спорта. Основные профессионально значимые прикладные знания психофизические качества, специальные качества и свойства личности, жизненно необходимые умения, навыки и виды спорта для работников умственного труда. Требования и нормативы по ППФП студентов.</p>	
<p><b>Тема 6.11.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.</p>	<p>Производственная физическая культура (ПФК), ее цель и задачи. Методические основы ПФК. Влияние условий труда и быта специалистов на выбор форм, методов и средств ПФК. ПФК в рабочее время: производственная гимнастика, методика составления её комплексов и их место в течение рабочего дня ППФП в режиме рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время: утренняя гигиеническая гимнастика, специально направленные физические упражнения, краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв, попутная тренировка, физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма. ППФП специалиста в свободное время. Дополнительные средства повышения работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание ПФК специалистов. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.</p>	6

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 5.1. Учебно-методические рекомендации по изучению дисциплины

#### 5.1.1. Общие положения

Курс «Физическая культура и спорт» предназначен для студентов юридического факультета по направлению подготовки «Юриспруденция» (профиль уголовно-правовой, гражданско-правовой).

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» обусловлено возрастающей ролью оздоровления нации и борьбой с отрицательными последствиями гиподинамии и гипокинезии.

При освоении дисциплины с применением электронного обучения (образовательных технологий) в дистанционном формате лекционные занятия проводятся с использованием средств видеоконференцсвязи (синхронное взаимодействие обучающихся и преподавателя), либо с использованием записей видео-лекций (аудио-лекций), либо печатных лекционных материалов (тезисов, презентаций, конспектов и

т.п.), либо их совокупностью. Записи видеолекций (аудиолекций), печатные лекционные материалы к ним (тезисы, презентации, конспекты и др.) являются обязательным структурным элементом настоящего УМК, хранятся в электронной форме на электронных ресурсах РГУП (СЭО Фемида, облачного хранилища и др.), в библиотечном фонде, на соответствующей кафедре. Обучающиеся получают доступ ко всем названным материалам в электронной форме и самостоятельно пользуются ими. Вся информация при дистанционном формате обучения доводится до обучающихся в порядке, предусмотренном локальными актами РГУП, с использованием электронных ресурсов РГУП или иным способом через структурные подразделения РГУП, и (или) преподавателями.

Одновременно, при освоении дисциплины с применением электронного обучения (образовательных технологий) в дистанционном формате, семинарские (практические) занятия проводятся с использованием средств видеоконференцсвязи (синхронное взаимодействие обучающихся и преподавателя) в порядке, предусмотренном локальными актами РГУП, с использованием электронных ресурсов РГУП.

Практические занятия проводятся только под руководством преподавателей кафедры в специализированных залах или на спортивных площадках. Для полноценного освоения программы обучения и безопасности студентов на одного преподавателя должно быть не более 15 студентов.

Так как на занятиях физической культурой занимающиеся испытывают повышенные нагрузки по сравнению с другими предметами, то все студенты обязаны пройти профилактический медосмотр и получить допуск врача на занятия в основной, подготовительной или специальной медицинской группе. Занятия в этих группах различаются по величине нагрузки и ее интенсивности. Без медосмотра студенты к практическим занятиям не допускаются. Студентам, освобожденным от занятий по медицинским показаниям, необходимо немедленно представить медицинскую справку в мед. пункт ПФ РГУП, а на следующее по расписанию занятие представить справку об освобождении преподавателю по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Студенты приходят на практические занятия в спортивной форме и спортивной обуви. Студенты без спортивной формы к занятиям не допускаются. Перед началом практических занятий студенты усваивают правила по безопасности на занятиях по физической культуре, утвержденные ректором и расписываются в специальном журнале.

В спортивных залах или иных местах проведения практических занятий должны быть инструкции по охране труда на занятиях физической культурой, которые утверждаются ректором Российской академии правосудия (директором филиала).

Занятия проводятся групповым поточным методом. На первых занятиях каждого семестра проводится индивидуальное тестирование студентов с целью определения уровня физического развития и степени владения умениями и навыками в соответствии с программой. В течение семестра студенты выполняют учебно-тренировочную нагрузку в соответствии с программой и с учетом индивидуальных особенностей с целью освоения умений и навыков в различных физических упражнениях. На последних занятиях проводится индивидуальное повторное тестирование по тем же показателям, что в начале семестра. Результаты изменения уровня физической культуры и степени владения умениями и навыками каждого студента оцениваются в баллах и анализируются преподавателями. В зависимости от посещаемости занятий, исходного и конечного уровня подготовленности преподавателями принимается решение о выполнении или невыполнении зачетных требований.

Студенты, пропустившие в семестре более трех занятий без уважительной причины, к зачету не допускаются, как не выполнившие программу. Студенты, пропустившие занятия обязаны посетить (отработать) пропущенные занятия с другими группами.

Студентам, желающим заниматься в секциях по различным видам спорта, необходимо согласовать лично с преподавателем график своих тренировок и возможность

заменять обязательные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» секционными. Они не освобождаются от обязательного тестирования в установленное расписанием время.

Студенты, не приступившие к занятиям в течение месяца, не аттестуются и представляются к отчислению.

Зачеты по дисциплине «Физическая культура и спорт» сдаются каждый семестр. Студент, не явившийся на зачет в рамках утвержденного расписания, автоматически получает незачет.

Студенты, посетившие все занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» и сдавшие нормативы, получают зачет автоматически.

Студенты, освобожденные от занятий и не посещающие их, на зачете сдают теоретические разделы предмета в письменном виде, при этом получают минимальный рейтинг.

### **5.1.2. Лекционные занятия**

Лекционные занятия предусмотрены в размере 4 часов и направлены на информирование студентов по основополагающим аспектам физической культуры и спорта, проводятся в форме информационной лекции (преподавателем сообщаются сведения, предназначенные для запоминания).

В ходе лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт» рассматриваются основные положения теории и практики физического воспитания, основ здорового жизни, здоровьесберегающих технологий.

В ходе лекционных занятий используется аудиторный фонд Университета.

### **5.1.3. Практические занятия**

#### **Методические рекомендации при выполнении упражнений.**

Практические занятия проводятся с целью формирования и развития у занимающихся профессионально-важных психофизических качеств, овладения студентами методиками самостоятельных занятий физическими упражнениями и основами здоровьесберегающих технологий.

**При выполнении ОРУ.** Подбирать упражнения в зависимости от задач, поставленных перед занятием. В одно занятие можно включать от 10 до 20 упражнений. Упражнения необходимо чередовать по направленности, интенсивности, темпу. Упражнения группировать, как по анатомическому признаку, так и по развитию отдельных физических качеств. ОРУ могут выполняться в виде отдельных упражнений, а также комплексно. Перед выполнением нагрузочных упражнений организм должен быть предварительно разогретым, а мышцы – подготовленными к работе. Нагрузка увеличивается постепенно.

При выполнении упражнений важно обращать внимание на те, которые формируют правильную осанку. Сложные упражнения должны быть предварительно разучены. Упражнения могут выполняться без счета, но нужный темп следует задавать.

При выполнении упражнений в парах необходимо правильно подбирать партнеров по антропометрическим данным и физической подготовленности.

При выполнении упражнений в сопротивлении нужно действовать разумно, расчетливо, соизмеряя усилия с возможностями партнера. Максимальные усилия можно применять лишь в упражнениях на «перетягивание» и в упражнениях статического характера.

Целесообразно систематически напоминать о согласовании движений с дыханием, указывая моменты вдоха и выдоха. После выполнения упражнений с задержкой дыхания, связанного с напряжением, нарушением ритма, надо давать упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием.

Если мышечные нагрузки велики, целесообразно давать специальные упражнения на расслабление, а также чередовать нагрузку на мышцы синергисты и антагонисты.

*При выполнении упражнений на гибкость:*

- Положение тела должно быть устойчивым, обеспечивающим хорошее кровоснабжение во всех частях тела, участвующих в движении;
- Движения должны быть мягкими, плавными, аккуратными и поддаваться контролю;
- Каждая растяжка должна осуществляться с ясной и конкретной целью. Сначала упражнение надо проанализировать, почувствовать и лишь затем выполнять (вначале без нагрузки и потом – с полной нагрузкой);
- Прежде чем начинать растяжку, осознать на какую группу мышц она направлена (безболезненное растяжение мышц и связок достигается медленным темпом и постепенным увеличением усилий);
- Упражнения выполнять как на вдохе, так и на выдохе;
- Проработку суставов предпочтительнее выполнять снизу в верх: голеностопных, коленных, тазобедренных, позвоночника, шеи, плечевых и локтевых, лучезапястных;
- Не допускать спазма от напряжений мышц. Не пытаться сразу выполнить сложное упражнение.

*При выполнении упражнений на силу:*

- Упражнения можно выполнять не ранее чем через 1,5 – 2 часа после приема пищи и не позже 2 – 3 часов до сна.
- Перед выполнением комплекса на силу, необходимо разогреть мышцы, проработать суставы, подготовить все системы организма к напряженной работе.
- Чередовать силовые упражнения с упражнениями на расслабление, трудные упражнения с менее трудными, не допускать перегрузок.
- За упражнением для определенной группы мышц должно следовать упражнение для их антагонистов.
- Упражнения не должны вызывать сильного напряжения, затруднения дыхания, закреощения.
- Упражнения, по возможности, выполнять с максимальной амплитудой.
- Комплексы упражнений периодически менять и обновлять.

*При выполнении упражнений с элементами единоборств:*

- Задания должны выполняться корректно, без проявления грубости, со строгим соблюдением правил.
- Упражнения, приближенные к видам спортивной борьбы должны выполняться на заранее подготовленных местах.
- Участники должны находиться в равных условиях.

*При выполнении упражнений с гимнастической скамейкой:*

- Упражнение на гимнастической скамейке и упражнения со скамейкой в качестве отягощения всегда выполняются фронтальным способом.
- Динамические упражнения, связанные с ходьбой равновесием, передвижениями различными способами, выполняются всегда поточным методом.
- Групповые упражнения выполняются коллективно, они позволяют воздействовать с дополнительной нагрузкой на различные группы мышц рук, плечевого пояса, живота, спины, ног, улучшают подвижность в суставах, гибкость позвоночника. Достоинство данных упражнений их доступность, эмоциональность, необходимость действовать сплоченно, согласованно (один за всех и все за одного).
- В использовании групповых упражнений с гимнастической скамейкой есть своя специфика – их выполняют только фронтальным способом.
- Занимающиеся разбиваются на группы по 4 – 6 человек. В группы надо подбирать

юношей примерно одного роста и одинаковой подготовленности. Расстояние между группами во время выполнения упражнений должно обеспечивать безопасность всех действий – не менее двух метров.

- Учитель располагается перед группами на расстоянии, дающем ему возможность наблюдать за всеми группами, и при необходимости приходит им на помощь.
- Страховку нередко осуществляют помощники учителя.
- В ходе выполнения упражнений следует соблюдать основные дидактические принципы: идти от простого к сложному, чередовать работу одних мышечных групп с отдыхом других.
- Не надо стремиться к слишком большой плотности занятий.
- После нескольких упражнений с отягощениями нужно проделать дыхательные упражнения и на расслабление.
- Интенсивность упражнений должна возрастать постоянно, что достигается правильным подбором количества повторений, скоростью выполнения и чередованием упражнений.
- Характер выполнения упражнений зависит от того, в какой части урока они применяются, с какой целью, при прохождении какого раздела программы.
- Перед упражнениями необходимо осуществить специальную разминку, подготовить организм к работе с отягощениями. Иногда упражнения специально выполняют на фоне утомления – для развития волевых качеств.

*При выполнении упражнений на гимнастической стенке:*

- Для развития физических качеств целесообразно акцентировать на одном занятии упражнения на силу, на другом – на выносливость и т.д.
- Упражнения подбирать на всестороннее воздействие на организм, воспитание смелости, ловкости правильного соскока и приземления, применять страховку, избегать длительных статических положений, особенно силовых.
- В упражнениях на растяжку и гибкость обязательно сочетание с наклонами в различных направлениях, с прогибанием вперед, назад, поворотами туловища.
- Усложнять упражнения при помощи различных положений хвата. Например, в висе вначале естественный хват – уже ширины плеч – довести постепенно до расстояния удвоенной ширины плеч.
- Упражнения для мышц туловища выполняются в медленном темпе, особенно когда прорабатываются большие группы мышц до их полного сокращения и расслабления.
- При выполнении упражнений с отягощениями (гантели, набивной мяч, партнер, амортизатор) постоянно менять вес и натяжение.
- При выполнении упражнений на гимнастической стенке нужно чаще менять исходные и конечные положения – сидя, лежа, стоя, на стенке, у стенки и т.д.
- Статические упражнения следует чередовать с динамическими, силовыми и упражнениями на расслабление.

**При беге на короткие дистанции.**

*Низкий старт и стартовый разгон:*

- Применение стартовых колодок после того, как учащиеся овладеют основами стартовых движений (высокий старт, старт с опорой о землю рукой).
- Для обучения переходу от стартового разбега к бегу по дистанции необходимо применять переменный бег, чередуя переходы от бега с максимальными усилиями к свободному бегу по инерции.
- Особое внимание следует обращать на такие ошибки, как выпрыгивание со старта, отталкивание вверх, а не вперед, выпрямление тела на первых шагах, не энергичные движения руками, бег со старта на согнутых ногах, мелкими шагами.

*Бег по дистанции:*

- При беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость лишь до тех пор, пока сохраняется свобода и правильность движений.
- Семенящий бег заканчивают свободным бегом по инерции.
- Все упражнения выполняют сперва индивидуально, а затем небольшими группами.
- Занимающихся следует научить контролировать свои движения и оценивать правильность выполнения тех или иных элементов бега.
- Особое внимание следует обращать на такие ошибки, как неполное выпрямление ноги при отталкивании, недостаточное поднимание бедра маховой ноги, излишний наклон или отклонение туловища, постановка стоп носками наружу, общая закрепощенность движений.

*Бег по виражу:*

- Уменьшать радиус поворота при обучении следует постепенно, по мере освоения занимающимися правильного бега по повороту.
- Необходимо фиксировать внимание занимающихся на обязательности своевременного наклона в сторону поворота.
- Особое внимание следует обращать на такие ошибки, как не правильный наклон (за счет изгиба в пояснице и наклона головы), резкий, а не плавный переход к бегу в наклоне.

*Финиширование:*

- Обучение финишированию следует проводить сперва по одному, а затем группами.
- Следует обратить внимание занимающихся на необходимость концентрации волевых усилий в конце дистанции, акцентированной работы рук, но без нарушения общего рисунка бега.
- Нужно избегать закрепощенного бега в конце дистанции из-за преждевременных попыток увеличить длину и частоту шагов.

**При беге на средние и длинные дистанции.**

- Критерием хорошей техники является эффективность, экономичность движений, умение чередовать фазы напряжения мышц с фазами расслабления.
- Признаками правильной техники бега являются: прямолинейность, мягкость и плавность, отсутствие каких-либо порывистых и судорожных движений.
- Наклон туловища вперед не значительный, за счет отклонения от вертикали всего тела.
- При стартовом ускорении длина шагов короче, чем при беге по дистанции, но темп их выше. Движения энергичны, наклон тела больше, толчок мощнее, отталкивание производится под острым углом.
- При финишировании наклон тела увеличивается, руки работают энергичнее, отталкивание производится сильнее.
- При беге на повороте туловище слегка наклоняется влево, носок правой стопы ставится больше внутрь и локоть правой руки отводится в сторону.
- Дыхание должно быть ритмичным, естественным и глубоким.
- Выдох необходимо акцентировать.

**При прыжке в длину.**

- Согласованная работа рук вместе с отталкиванием.
- Полное выпрямление ног в коленном и голеностопном суставах.
- Движения должны выполняться легко и свободно.
- При приземлении необходимо дальше выбрасывать ноги вперед.

**5.1.4. Учебно-методические рекомендации для обучающихся по выполнению различных форм самостоятельной работы**



Значительная часть учебного времени по дисциплине «Название дисциплины» отводится на самостоятельную работу. К формам самостоятельной работы студентов относятся:

- чтение текстов учебных пособий, учебников по изучаемым разделам программы, а также дополнительной литературы.
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, самостоятельное повторение и закрепление элементов техники упражнений и практических навыков;
- занятия в спортивных секциях;
- участие в спортивных соревнованиях.

Основу самостоятельной работы составляют самостоятельные действия, которые студент выполняет без помощи преподавателя, студент сам выбирает способы выполнения этих действий, совершает множество операций, контролирует их в соответствии с поставленной целью (установить новый факт, явление, найти новые способы решения учебной задачи). Самостоятельная работа всегда завершается какими-либо результатами. Это – написанный доклад, контрольная или курсовая работа, заполненные таблицы, подготовленные ответы на вопросы к семинарскому занятию, подготовка к контрольному заданию, к экзамену.

Основное требование к организации любых форм самостоятельной работы состоит в том, что она должна вестись систематически и планомерно (в соответствии с рекомендациями рабочей программы и преподавателей, читающих лекции и ведущих семинары) и в той или иной форме контролироваться преподавателем. Возникающие в процессе самостоятельной работы вопросы целесообразно фиксировать в письменной форме и затем прояснять у преподавателя, задавая вопросы на лекциях, семинарских занятиях и в порядке индивидуального консультирования.

#### **5.1.5. Методические рекомендации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам по освоению дисциплины.**

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов организовано в соответствии с Положением от 03 апреля 2017 года *«О порядке проведения занятий по физической культуре и спорту по программам высшего образования, при очно-заочной и заочной формах обучения, по программам среднего профессионального образования, при сочетании различных форм обучения, при реализации образовательной программы с применением исключительно электронного обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский государственный университет правосудия»*

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины физической культуры на основе принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

По результатам медицинского обследования обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе, посещают занятия по лечебной физической культуре в Университете или по месту жительства в медицинских учреждениях.

Обучающиеся, относящиеся к специальным медицинским группам здоровья, занимаются в группах адаптивной физической культуры под руководством дипломированных медицинских работников в учреждениях, имеющих лицензии на проведение занятий по АФК.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной, первой и второй специальной медицинским группам, получают зачет по результатам проверки самостоятельной работы, предусмотренной ФГОС ВО или ФГОС СПО которая включает выполнение рефератов, собеседование, тестирование и ответов на контрольные вопросы.

Студенты, относящиеся к специальной медицинской группе, изучают теоретический материал, рассматривающий вопросы укрепления здоровья, закаливания организма и повышения уровня физической работоспособности студентов, а также проблемы устранения функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии. Важное место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима.

Для подготовки рефератов студенты могут воспользоваться интернет ресурсами и читальным залом вуза.

Дополнительные баллы студент может получить за активное участие в научных конференциях различных уровней и в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых кафедрой, вузом, городской администрацией и т.д.

## **Инструкции по технике безопасности на занятиях ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при проведении занятий по гимнастике ИОТ - 01-2010**

### **1. Общие требования охраны труда**

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются студенты, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.4. В спортивном зале должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец, несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **2. Требования охраны труда перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной

бумагой, проветрить спортивный зал.

2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.

2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

### **3. Требования охраны труда во время занятий**

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах преподавателя или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### **5. Требования охраны труда по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике ИОТ - 02-2010**

### **1. Общие требования охраны труда**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются студенты, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- столкновение по дорожке во время бега;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. Требования охраны труда перед началом занятий**

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).
- 2.4. Провести разминку.

## **3. Требования охраны труда во время занятий**

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя.
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.8. Во избежание столкновения, пересекать беговые дорожки как проезжую часть, т.к. по ним могут бежать другие занимающиеся.

## **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## **5. Требования охраны труда по окончании занятий**

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда при проведении занятий**  
**по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)**  
**ИОТ - 05-2010**

**1. Общие требования охраны труда**

- 1.1.К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2.При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3.При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:  
- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4.Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5.При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6.Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7.О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8.В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9.Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. Требования охраны труда перед началом занятий**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.4. Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

**3. Требования охраны труда во время занятий**

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. I
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

**4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### **5. Требования охраны труда по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по охране труда при проведении спортивных соревнований ИОТ - 06-2010**

#### **1. Общие требования охраны труда**

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
- обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20°C;
- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;
- проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6.6. В каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее

лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

1.9. Организаторы соревнований обеспечивают присутствие медицинского персонала на соревнованиях.

## **2. Требования охраны труда перед началом соревнований**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. Провести разминку.

## **3. Требования охраны труда во время соревнований**

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

## **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

## **5. Требования охраны труда по окончании соревнований**

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале**

**ИОТ - 07-2010****1. Общие требования охраны труда**

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;

- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Преподаватель, тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. Требования охраны труда перед началом занятий**

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

**3. Требования охраны труда во время занятий**

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.



#### 4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

#### 5. Требования охраны труда по окончании занятий

- 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
- 5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
- 5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

#### 5.2. Информационное обеспечение изучения дисциплины

№ п/п	Наименование	Адрес в сети Интернет
1.	Znanium.com	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> Основная коллекция Коллекция издательства Статут Znanium.com. Discovery для аспирантов
2.	ЭБС ЮРАЙТ	<a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a>
3.	ЭБС BOOK.ru	<a href="https://www.book.ru">https://www.book.ru</a> коллекция издательства Проспект Юридическая литература; коллекции издательства Кнорус Право, Экономика и Менеджмент
4.	East View information Services	<a href="http://www.ebiblioteka.ru">http://www.ebiblioteka.ru</a> Универсальная база данных периодики (электронные журналы)
5.	НЦР РУКОНТ	<a href="http://rucont.ru">http://rucont.ru</a> Раздел Ваша коллекция - РГУП-периодика (электронные журналы)
	Oxford Bibliographies	<a href="http://www.oxfordbibliographies.com">www.oxfordbibliographies.com</a> модуль Management -аспирантура Экономика и модуль International Law аспирантура Юриспруденция
1.	Информационно-образовательный портал РГУП	<a href="https://www.op.raj.ru/">https://www.op.raj.ru/</a> электронные версии учебных, научных и научно-практических изданий РГУП
2.	Система электронного обучения Фемида	<a href="https://www.femida.raj.ru/">https://www.femida.raj.ru/</a> учебно-методические комплексы, рабочие программы по направлениям подготовки
3.	Правовые системы	Гарант, Консультант, Кодекс
4.	Официальный сайт Университета	<a href="https://www.rgup.ru">https://www.rgup.ru</a>

Основная и дополнительная литература указана в Карте обеспеченности литературой

### 6. Материально-техническое обеспечение

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются специальные помещения. Специальные помещения представляют собой спортивные залы для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин. Демонстрационное оборудование представлено в виде мультимедийных средств. Учебно-наглядные пособия представлены в виде экранно-звуковых средств, печатных пособий, слайд-презентаций, видеофильмов, макетов и т.д., которые применяются по необходимости в соответствии с темами (разделами) дисциплины.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Перечень специальных помещений ежегодно обновляется и отражается в справке о материально-техническом обеспечении основной образовательной программы.

Состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения ежегодно обновляется, утверждается и отражается в справке о материально-техническом обеспечении основной образовательной программы.

В целях освоения учебной программы дисциплины используются следующие материально-технические и программные средства:

1. Спортивный зал
2. Тренажерный зал
3. Гимнастические палки
4. Маты гимнастические
5. Мячи
6. Коврики
7. Обручи
8. Футбольные мячи
9. Гири
10. Медицинболы
11. Музыкальный центр
12. Конусы
13. Диски здоровья
14. Эспандеры
15. Скакалки
16. Гранаты для метания

26	<b>физическая культура и спорт</b>	Спортивный зал - для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (либо аналог)	Шведская стенка, баскетбольные щиты с кольцами. Спортивный инвентарь (мячи теннисные ракетки, теннисные шарики, воланчики, гири, маты, гимнастические штанги, гимнастические коврики, скамейки коврик туристический,	-	-	Не приспособлен(а)
----	------------------------------------	--	--	---	---	--------------------

			гантели разные, скакалки. Обручи)			
		Спортивный зал - для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (либо аналог)	шведская стенка. Спортивный инвентарь-тренажеры: Блок для мышц спины комбинированный (грузоблочный) Тренажер для приводящих и отводящих мышц бедра (грузоблочный). Тренажер для мышц бедра комбинированный (грузоблочный), тренажер для мышц груди/ задних дельт (грузоблочный), Жим ногами под углом 45 градусов (свободные веса) Скамья регулируемая. Скамья скотта, Скамья для жима горизонтальная со страховочной платформой. Скамья пресса регулируемая, Магнитный велотренажер 8 регулируемых уровней нагрузки Тренажер эллиптический VE-102 Racet, магнитный укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышцы бедра, ягодиц, а также мышцы плечевого пояса. Штанги.	-	-	Не приспособлен(а)

### 7. Карта обеспеченности литературой

Кафедра *Гуманитарных и социально-экономических дисциплин*

Направление подготовки (специальность): 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

Профиль: уголовно-правовой, гражданско-правовой,

Уровень: специалитет

Дисциплина: «Физическая культура и спорт»

№п/п	Литература	Вид литературы	Количество экземпляров (печатные+электронные)	Ссылка
------	------------	----------------	---	--------

	<b>110. Физическая культура и спорт (С)</b>			
1.	<b>Физическая культура:</b> Учебное пособие для вузов / под ред. Е.В. Конеевой. - 2-е изд.; пер. и доп. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 599 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - ISBN 978-5-534-12033-2	основная	0+e	<a href="https://urait.ru/bcode/446683">https://urait.ru/bcode/446683</a>
2.	<b>Письменский И. А.</b> Физическая культура: Учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 493 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - ISBN 978-5-534-09116-8	основная	0+e	<a href="https://urait.ru/bcode/450258">https://urait.ru/bcode/450258</a>
3.	<b>Физическая культура:</b> Учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер и др.. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 424 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - ISBN 978-5-534-02483-8	основная	0+e	<a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>
4.	<b>Буянова М. О.</b> Спортивное право. Общая теория: Учебник для вузов / М.О. Буянова. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 154 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - ISBN 978-5-534-10052-5	основная	0+e	<a href="https://urait.ru/bcode/456201">https://urait.ru/bcode/456201</a>
5.	<b>Спортивная метрология:</b> Учебник для вузов / отв. ред. В. В. Афанасьев. - 2-е изд.; испр. и доп. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 209 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - ISBN 978-5-534-07484-0	основная	0+e	<a href="https://urait.ru/bcode/452458">https://urait.ru/bcode/452458</a>
6.	<b>Алексеев С. В.</b> Спортивное право: договорные отношения в спорте: Учебное пособие для вузов / С. В. Алексеев, М. О. Буянова, А. В. Чеботарев. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 107 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - ISBN 978-5-534-12723-2	дополнительная	0+e	<a href="https://urait.ru/bcode/448195">https://urait.ru/bcode/448195</a>
7.	<b>Бишаева А.А.</b> Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учебное пособие / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2016. – 299с. - Режим	дополнительная	0+e	<a href="http://www.book.ru/book/918083">http://www.book.ru/book/918083</a>

	доступа: book.ru. - ISBN 978-5-406-01846-0.			
8.	<b>Бароненко В. А.</b> Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд.; перераб. - М.: Издательский дом "Альфа-М": ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2014. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8.	дополнительная	0+e	<a href="http://znanium.com/go.php?id=432358">http://znanium.com/go.php?id=432358</a>
9.	<b>Зульфугарзаде Т. Э.</b> Правовые основы физической культуры и спорта: Учебное пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. - М.: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017. - 140 с. - ISBN 978-5-16-012700-2.	дополнительная	0+e	<a href="http://znanium.com/go.php?id=809916">http://znanium.com/go.php?id=809916</a>
10.	<b>Горяинова Н.С.</b> Ценностные приоритеты российской студенческой молодежи в области здоровья в условиях кризиса физической культуры и спорта / Н.С. Горяинова. - М.: Русайнс, 2018. - 133с. - Режим доступа: book.ru.. - ISBN 978-5-4365-1417-8.	дополнительная	0+e	<a href="http://www.book.ru/book/925983">http://www.book.ru/book/925983</a>
11.	<b>Стриханов М. Н.</b> Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие / М.Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 160 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - ISBN 978-5-534-10524-7.	дополнительная	0+e	<a href="https://urait.ru/bcode/454861">https://urait.ru/bcode/454861</a>

Зав. библиотекой \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## 8. Фонд оценочных средств

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

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Лекция. Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	УК-7	Темы докладов, вопросы тестовые задания, вопросы к зачету

2.	Практические занятия. Тема 1. Легкая атлетика	УК-7	Тестирование, выполнение контрольных нормативов
3.	Тема 2. Прикладная гимнастика	УК-7	Тестирование, выполнение контрольных нормативов
4.	Тема 3. Единоборства	УК-7	Тестирование, выполнение контрольных нормативов
5.	Тема 4. Атлетическая гимнастика	УК-7	Тестирование, выполнение контрольных нормативов
6.	Тема 5. Спортивные (подвижные) игры	УК-7	Тестирование, выполнение контрольных нормативов
7.	Тема 6. Самостоятельная работа	УК-7	Тестирование, выполнение контрольных нормативов

## 8.2 Оценочное средство тестовые задания по дисциплине «Физическая культура и спорт» направление подготовки (специальность) 40.05.04 СПД

форма обучения: очная, заочная

### Содержание банка тестовых заданий

V1: «Физическая культура и спорт»

V2: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

I:

S: Физическая культура - это:

+: вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей

-: движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), для формирования и совершенствования двигательных навыков

-: процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий, либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений

I:

S: Физическое развитие - это:

-: вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей

-: движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), для формирования и совершенствования двигательных навыков

+: процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий, либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений

I:

S: Какие виды единоборств наиболее подходят для самообороны?

-: фехтование

-: армрестлинг

+: бокс

+: боевое самбо

I:

S: Какая защита является оптимальной от нападения колюще-режущим оружием?

-: лечь на спину

-: убежать

+: заблокировать руку нападающего отбивом

+: уйти с линии атаки

I:

S: Какое испытание не входит в программу ГТО для мужчин 18-19 лет?

-: бег 3 км

+: стрельба из лука на дистанции 10 м

-: подтягивание из виса на высокой перекладине

-: рывок гири 16 кг.

I:

S: Сколько упражнений составляет комплекс физкультминутки для занятий в рабочее время?

+: 1-2

-: 5-7

-: 10-15

-: 4-6

I:

S: Укажите длительность разминки для спортивных игр?

+: 15 минут

-: 5 минут

-: 20 минут

-: 10 минут

I:

S: Что не является физическим качеством человека?

-: сила

-: скорость

-: выносливость

+: упорство

### **Критерии оценивания**

Каждый тест необходимо пройти минимум на 50%.

**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины для очной формы обучения.**

**«Контрольные тесты (нормативы)»**

*Перечень компетенций (части компетенций), проверяемых оценочным средством:*

УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Уровень физической подготовленности студентов определяется по тестам, оценивающим важнейшие физические качества: быстроту, силу, ловкость и координацию, выносливость. Результат в каждом испытании оценивается по пятибалльной системе, а общий уровень подготовленности студента оценивается по сумме баллов.

В качестве оценивания умений и навыков используются нормативы ВФСК ГТО 7 ступени и (или) нормативы, адаптированные под студентов ПФ ФГБОУ ВО «РГУП»

**7 ступень - Нормы ГТО для женщин и мужчин 18 - 19 лет**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет) 18 - 19					
		девушки			юноши		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 60 м (сек)	10,7	9,9	9,2	8,9	8,4	7,9
	Бег на 100 м (сек.)	17,9	16,9	15,8	14,8	14,1	13,2
2.	Бег на 2 км дев. (мин., сек.)	12:20	11:05	09:40	-	-	-
	Бег на 3 км юн. (мин, сек)	-	-	-	15:20	14:10	12:20
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	8	12	15
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	14	20	-	-	-
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	-	-	-	14	19	35
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8	12	17	25	32	43
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+7	+9	+16	+6	+8	+13
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	157	173	188	192	213	233
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	31	37	45	34	41	51
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	20	-	-	-
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	-	-	-	27	29	36

**Нормативы оценки физической подготовки студентов ПФ ФГБОУ ВО «РГУП»**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет) 18 - 19									
		девушки					юноши				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег 30 м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,7	5,1	5,2	5,0	4,8	4,6	4,3
	Бег 60 м (сек)	11,5	11,0	10,7	9,9	9,2	9,9	9,4	8,9	8,4	7,9
	Бег на 100 м (сек.)	18,9	18,4	17,9	16,9	15,8	16,0	15,5	14,8	14,1	13,2
2.	Бег на 1000 м, (мин., сек.)	5.20	5,00	4,50	4,40	4,20	4,20	4,00	3,50	3,40	3,20



	Бег на 2 км дев. (мин., сек.)	13:00	12:40	12:20	11:05	09:40	-	-	-	-	-
	Бег на 3 км юн. (мин, сек)	-	-	-	-	-	16:00	15:40	15:20	14:10	12:20
3.	Бег 3x10 м (сек.)	9,5	9,2	9,0	8,8	8,2	8,5	8,2	8,0	7,7	7,1
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	3	5	8	12	15
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	6	8	10	14	20	-	-	-	-	-
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	-	-	-	-	-	8	10	14	19	35
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	6	8	12	17	15	20	25	32	43
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+3	+5	+7	+9	+16	+2	+4	+6	+8	+13
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	145	150	157	173	188	180	185	192	213	233
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	20	25	31	37	45	25	30	34	41	51
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	9	11	13	16	20	-	-	-	-	-
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	-	-	-	-	-	23	25	27	29	36
	Бросок набивного мяча весом 1 кг сидя	350	400	450	500	600	-	-	-	-	-

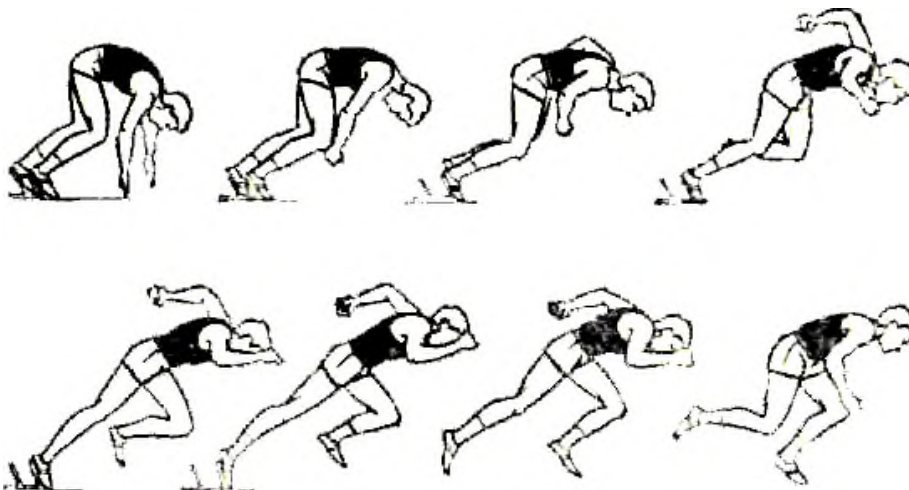
	из-за головы, (см)										
	Бросок набивного мяча весом 2 кг сидя из-за головы, (см)	-	-	-	-	-	400	450	520	630	810
8.	Прыжки со скакалкой за 30 сек, (кол-во раз)	60	65	70	75	80	60	65	70	75	80
	Прыжки со скакалкой за 1 мин, (кол-во раз)	100	120	130	140	150	100	120	130	140	150

**1 тест: Бег 100 м (30 м, 60 м)**

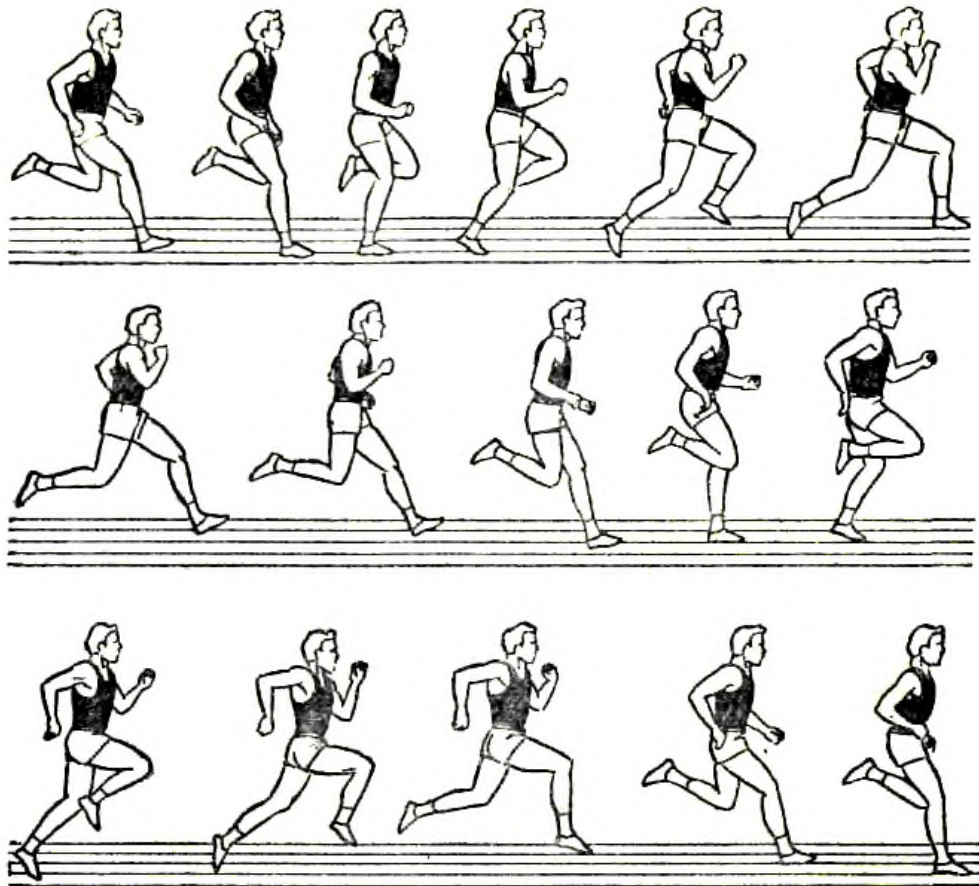
Бег на 100 м осуществляется со старта, в соответствии с правилами по легкой атлетике.



Исходное положение: Команды «На старт!» и «Внимание!»



Начало бега по команде «Марш!»

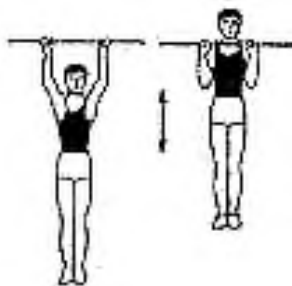


Техника бега по дистанции 100 м

### 2 тест: Прыжок в длину с места

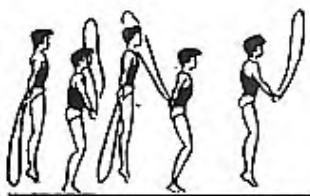
Прыжок выполняется с места с исходного положения: ноги на ширине плеч, одновременным отталкиванием с двух ног и приземление на две ноги. Результат измеряется от носков ног в исходном положении до места приземления пяток или иных звеньев тела.

### 3 тест: Подтягивание на перекладине (юноши) и подтягивание из виса лёжа (девушки)



Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП) – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягивание выполняется плавным движением, без рывков и раскачиваний, подбородок должен подниматься выше грифа перекладины, затем руки полностью выпрямляются до исходного положения.

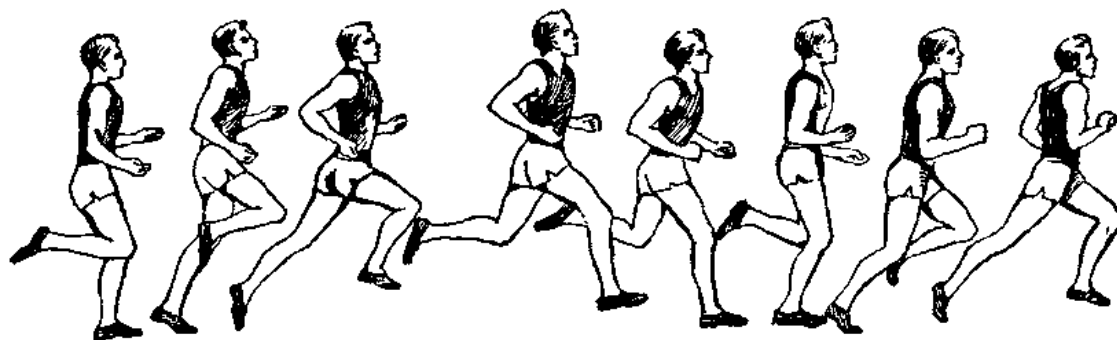
### 4 тест: Прыжки со скакалкой



Прыжки со скакалкой выполняются на максимальное количество прыжков (считается количество прокручиваний скакалки, на одно прокручивание – один прыжок) в течение одной минуты.

### 5 тест: Бег 1000 м

Бег на 1000 м проводится на стадионе, либо в виде кросса на местности в виде групповых забегов, в соответствии с правилами по легкой атлетике. Для наилучшего выполнения этого тестирования наиболее рационально бежать в равномерном темпе без ускорений и рывков, увеличивая по возможности скорость на финише.



Техника бега по дистанции 1000 м

### Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций

Уровень физической подготовленности студентов оценивается по средней арифметической, которая равна сумме баллов, полученных в ходе учебного года и отношению к количеству сданных нормативов.

Требования к результатам освоения дисциплины	Оценка или зачет
<b>4,5 – 5 баллов</b>	<i>Отлично</i>
<b>3,5 – 4,4 баллов</b>	<i>Хорошо</i>
<b>2,5 – 3,4 баллов</b>	<i>Удовлетворительно</i>
	<i>Зачтено</i>
<b>0 - 2,4 баллов</b>	<i>Неудовлетворительно</i>
	<i>Не зачтено</i>

Для студентов очной формы обучения оценка знаний осуществляется в баллах с учетом:

- оценки за работу в семестре;
- оценки тестирования физической подготовленности и итоговых знаний в ходе зачета.

Ориентировочное распределение максимальных баллов по видам работы:

№ п/п	Вид отчетности	Баллы
1.	оценка качества работы студента в семестре на практических занятиях:	До 26
2.	оценка за посещаемость учебных занятий	До 14
	Экзамен (зачет)	До 60
3.	Итого:	До 100

Оценка знаний по 100-бальной шкале проводится в соответствии с Положением «О рейтинговой системе оценки успеваемости студентов».

### Оценочное средство комплекс вольных упражнений по гимнастике для 1 курса. Юноши

И. П. – О. С.

I

- 1.- Шаг левой, руки в стороны.
- 2.- Шаг правой, руки вверх.
- 3.- б.- Шагом левой поворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны.

- 7.- Выпад вправо руки скрестно.
- 8.- Толчком правой стойка ноги врозь руки в стороны.

## II

- 1.- 4.- Равновесие на правой, правая рука согнута за спину, левая рука вверх.
- 5.- 6.- Выпрямиться руки вверх.
- 7.- Упор присев на правой, левую в сторону.
- 8.- Прыжком сменить положение ног.

## III

- 1.- 4.- Круг правой.
- 5.- Упор присев.
- 6.- Упор лёжа.
- 7.- 8.- Поворот на лево кругом в упор сидя сзади.

## IV

- 1.- 4.- Упор углом (держать).
- 5.- Упор присев.
- 6.- Прыжок вверх, ноги врозь, руки вверх-встороны.
- 7.- Полуприсед с полунаклом, руки вперёд-вверх-встороны.
- 8.- И. П. (О. С.).

**Девушки**

И. П. – О. С.

## I

- 1.- Шаг левой, руки в стороны.
- 2.- Шаг правой, руки вверх.
- 3.- 6.- Шагом левой переворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны.
- 7.- Выпад вправо руки скрестно.
- 8.- Толчком правой стойка ноги врозь руки в стороны.

## II

- 1.- 4.- Равновесие на правой, правая рука согнута за спину, левая рука вверх.
- 5.- Выпрямиться руки в стороны.
- 6.- Упор присев.
- 7.- Упор сидя сзади.
- 8.- Положение лёжа.

## III

- 1.- 4.- Мост.
- 5.- 6.- Поворот на лево кругом в упор лёжа.
- 7.- Прыжком упор присев.
- 8.- Упор сидя сзади.

## IV

- 1.- 4.- Сед углом (держать).
- 5.- Упор присев.
- 6.- Прыжок вверх, ноги врозь, руки вверх-встороны.
- 7.- Полуприсед с полунаклом, руки вперёд-вверх-встороны.
- 8.- И. П. (О. С.).

**Оценочное средство комплекс комбинаций по акробатике для 1 курса.****Юноши**

И. П. – Старт пловца.

- 1. – Длинный кувырок (полет-кувырок) вперед в упор присев.
- 2. – Кувырок вперед в упор присев.
- 3. – Стойка на голове и руках.
- 4. – Перекат в упор присев.

5. – Кувырок назад в полуприсед с полунаклоном руки назад.
6. – Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь, руки вверх-встороны.
7. – Полуприсед с полунаклоном руки вперед-вверх-встороны.
8. – Выпрямиться, О. С.

### Девушки

- И. П. – Сед с прямыми ногами.
1. – Перекатом назад стойка на лопатках.
  2. – Кувырок назад в упор на правом колене, левую назад.
  3. – Поворот влево, в стойку на правом колене, левую в сторону на носок, руки в стороны.
  4. – Перекат вправо, в стойку на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны.
  5. – Приставить правую, стойка на коленях, руки в стороны.
  6. – Перекат вперед в упор лежа на бедрах.
  7. – Прыжком в упор присев.
  8. – Кувырок вперед в положение лежа на спине.
  9. – Мост.
  10. – Переворот влево в упор лежа.
  11. – Прыжком упор присев.
  12. – Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь, руки вверх-встороны.
  13. – Полуприсед с полунаклоном руки вперед-вверх-встороны.
  14. – Выпрямиться, О. С.

### Критерии оценивания

Требования к результатам освоения дисциплины для студентов основной группы здоровья	Оценка или зачет
Движения или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме, студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях, может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом, уверенно выполняет учебный норматив	<b>«отлично»</b>
При выполнении студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	<b>«хорошо»</b>
Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях.	<b>«удовлетворительно»</b>
Движения или отдельные его элементы выполнены неправильно.	<b>«неудовлетворительно»</b>

### Оценочные средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ОВЗ

#### Примерные темы рефератов.

*Перечень компетенций (части компетенций), проверяемых оценочным средством:*

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

1. Адаптивная физическая культура: цели и задачи.
2. Виды адаптивной физической культуры.

3. Лечебная физическая культура, виды занятий, используемые средства.
4. Функции адаптивной физической культуры
5. Принципы адаптивной физической культуры.
6. История возникновения адаптивной физической культуры в России и за рубежом.
7. Особенности самостоятельных занятий физической культурой, основы самоконтроля нагрузки.
8. Паралимпийские игры: история, виды спорта.
9. Выдающиеся спортсмены-паралимпийцы.
10. Средства восстановления, саморегуляция, дыхательная гимнастика.
11. Составляющие здорового образа жизни, двигательная активность, гигиенические мероприятия.
12. Принципы рационального питания, белки, жиры, углеводы, обмен веществ.

### **Вопросы для зачета**

*Перечень компетенций (части компетенций), проверяемых оценочным средством:*

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

1. Цель и задачи физического воспитания в ВУЗе.
2. Специфические функции физической культуры.
3. Социальная роль и значение спорта.
4. Этапы становления физической культуры личности студента.
5. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство.
6. Реабилитационная физическая культура, виды, краткая характеристика.
7. Разделы учебной программы дисциплины «Физическая культура и спорт».
8. Комплектование учебных отделений студентов для организации и проведения занятий по физическому воспитанию.
9. Преимущества спортивно-ориентированной программы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов.
10. Особенности комплектования студентов с различным характером заболеваний в специальном учебном отделении.
11. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
12. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
13. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
14. Структурная единица живого организма. Виды тканей организма и их функциональная роль.
15. Костно-мышечная система, виды мышц.
16. Механизм мышечного сокращения.
17. Кровь как физиологическая система.
18. Функциональное строение сердца, большой и малый круг кровообращения.
19. Сердечно-сосудистая система и основные показатели её деятельности.
20. Дыхательные пути, механизм дыхания.
21. Функциональные показатели дыхательной системы (ЖЕЛ, МОД, ДО).
21. Основные структурные элементы нервной системы.
22. Функции головного и спинного мозга.
23. Симпатическая и парасимпатическая нервные системы.
24. Эндокринная и сенсорная системы.
25. Изменение в системах крови, кровообращения при мышечной работе.
26. Изменение в системах дыхания при мышечной работе.
27. Изменение в системах пищеварения и выделения при мышечной работе.
28. Формирование двигательного навыка.

## 29. Устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.

**Шкала оценивания**

Глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.	<b>«отлично»</b>
Содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др. По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.	<b>«хорошо»</b>
Содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.	<b>«удовлетворительно»</b>
Студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя	<b>«неудовлетворительно»</b>

**Оценочное средство «Деловая игра»**

*Перечень компетенций (части компетенций), проверяемых оценочным средством:*

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

Тема: Бег 60 м

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Код компетенции (части компетенции)</b>
1.	Техника низкого старта.	УК 7
2.	Стартовый разгон.	УК 7
3.	Бег по дистанции.	УК 7
4.	Финиширование	УК 7



Группа студентов делится на команды, для каждой команды подготовлено по 2 ситуации. Для решения каждой отводится по 3 мин. За правильный, точный и полный ответ команда получает 5 баллов.

Примеры ситуаций:

1. Преподаватель приглашает студентов, переодевшихся в спортивную форму, пройти в спортивный зал на занятие. Но приходит опоздавшая девушка. Преподаватель просит её быстро переодеться. Выясняется, что у неё нет спортивной одежды и обуви, она идет в спортивный зал в обычной одежде. Одно из заданий на занятии – выполнение низкого старта. Споткнувшись, девушка случайно рвет джинсы. Студентка садится на скамейку, больше не занимается, плачет, чем отвлекает остальных занимающихся. Порвана одежда, прервано занятие. Испорчено настроение девушки. Вечером родители объявляют преподавателю, что джинсы дорогие, и они будут требовать компенсацию за них.

А теперь вопросы:

Виноват ли преподаватель в порче одежды?

Имеют ли право родители требовать компенсацию за испорченные джинсы?

Каким должен быть выход из сложившейся ситуации?

Пострадали ли в этой ситуации остальные студенты?

Роли:

1. Преподаватель
2. Опоздавшая девушка
3. Родители девушки

2. Преподаватель начинает занятие по физической культуре. Студенты все переоделись в спортивную форму, построились. До занятия остается пара минут. В зал заглядывает мама, освобожденного от занятий физической культурой студента. У неё множество вопросов, на которые она желает получить ответы незамедлительно. Преподаватель пытается дать ответы на поставленные вопросы, но разговор не получается, так как студенты начинают шуметь и баловаться. Разговора не получилось, а время ушло. Занятие начинается с большим опозданием. В середине занятия открывается дверь, и в зал заходит опоздавший студент. Он не хочет переодеваться в спортивную форму, дерзит преподавателю, своим поведением отвлекает детей и педагога. Пока педагог пытается наладить контакт с опоздавшим студентом, в зал приходит следующая группа. Занятие сорвано.

А теперь вопросы:

Кто виноват в случившейся ситуации?

Пострадали ли в данной ситуации остальные студенты группы?

Что делать, если студент опоздал на занятие?

Можно ли было оставить студентов одних в спортивном зале, а преподавателю продолжить разговор с мамой освобожденного студента?

Когда, в какой форме родители могут получить необходимую информацию от преподавателей про своих детей?

Роли:

1. Преподаватель
2. Опоздавший студент
3. Родитель

Ожидаемый результат:

Разбор ситуаций с правовой точки зрения.

Методические рекомендации по проведению «Деловой игры».

К каждой игре надлежит разработать сценарный план и сценарий, в котором содержится информация об игровых ролях, их описание, правила игры. Сценарием должно быть обеспечено взаимодействие игроков. По существу, деловая игра – это своеобразный спектакль, в котором должны быть расписаны роли, отдельно подготовлены объекты анализа – научного спора.

Ввод в игру осуществляется посредством постановки проблемы, цели, знакомства с правилами, регламентом, распределением ролей, формированием групп, консультации. Студенты делятся на несколько малых групп. Количество групп определяется числом практических заданий (кейсов), которые будут обсуждаться в процессе занятия и количеством ролей. Малые группы формируются либо по желанию студентов, либо по указанию преподавателя. Малые группы занимают определенное пространство, удобное для обсуждения на уровне группы. Каждая малая группа обсуждает практическое задание в течение отведенного времени. Задача данного этапа – сформулировать групповую позицию по практическому заданию.

Организуется межгрупповая дискуссия.

Критерии оценки\*:

Критерии	Оценка	Баллы
Студент дает правильные ответы на 90-100 % заданий	Отлично	2
Студент дает правильные ответы на 70-90 % заданий	Хорошо	1.5
Студент дает правильные ответы на 50-70 % заданий	Удовлетворительно	1
Студент дает правильные ответы на менее 50 % заданий	Неудовлетворительно	менее 1

#### **Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины для очно-заочной формы обучения**

*Перечень компетенций (части компетенций), проверяемых оценочным средством:*

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

Разработать план недельного микроцикла собственной двигательной активности, состоящий из 3 конспектов для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Конспект включает 3 части, (вводная, основная, заключительная).

Каждая часть должна содержать по 4-5 упражнений, с описанием, дозировкой, методическими указаниями. Оценивается правильная последовательность частей занятия, преемственность и взаимодополняемость упражнений, степень доступности описания материала.

#### **Оценочное средство контрольные работы**

*Перечень компетенций (части компетенций), проверяемых оценочным средством:*

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

#### **Темы контрольных работ**

1. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», область применения.
2. Правовые основы физической культуры.
3. Правовые основы соревновательной деятельности.
4. Содержание современных оздоровительных систем физических упражнений.
5. Основные составляющие здорового образа жизни (режим дня, активный отдых, занятия физическими упражнениями, закалывающие процедуры, отказ от вредных привычек и т.п.).

\* Критерии оценки могут быть индивидуальны для каждой деловой игры

6. Профилактика развития профессиональных заболеваний и поддержание репродуктивной функции человека.
7. Показатели уровня физического развития студентов и методика контроля.
8. Двигательный режим студента во время обучения и отдыха.
9. Физкультурно-спортивная этика, дисциплина и основы организации судейства и проведения спортивных мероприятий.
10. Культура проведения занятий по физическому воспитанию. Структура занятий. Методика проведения разминки.
11. Локомоции человека. Оптимизация техники ходьбы и бега.
12. Методика использования различных беговых упражнений для разминки и укрепления опорно-двигательного аппарата человека.
13. Телосложение человека. Возможности физической культуры в изменении пропорции телосложения.
14. Осанка человека. Формирование осанки физическими упражнениями.
15. Методика самоконтроля во время занятий физическими упражнениями.
16. Оптимизация нагрузок в физическом воспитании.
17. Особенности дыхания при выполнении различных физических упражнений.
18. Культура закаливания.
19. Физические нагрузки и организация рационального питания.
20. Методика формирования двигательных навыков у студентов.
21. Основы методики развития физических качеств человека.
22. Методика развития гибкости.
23. Методика развития ловкости.
24. Методика развития координации.
25. Методика развития общей выносливости.
26. Методика развития силовой выносливости.
27. Методика развития специальной выносливости.
28. Методика развития общей силы.
29. Методика развития быстроты.
30. Методика укрепления и развития мышц верхнего плечевого пояса.
31. Методика укрепления и развития мышц спины и туловища.
32. Методика укрепления и развития мышц ног.
33. Методика укрепления и развития мышц стопы и профилактика плоскостопия.
34. Использование средств физической культуры для укрепления и развития сердечно-сосудистой системы у студентов.
35. Методика развития дыхательной системы у человека.
36. Физические упражнения в парах и организация спарринг тренировки.
37. Новые современные формы физических упражнений и виды спорта.
38. Индивидуальная программа двигательной активности в режиме обучения в юридическом ВУЗе.
39. Круговая тренировка.
40. Использование спортивных игр для комплексного развития психомоторики человека.
41. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
42. Индивидуальная программа развития силовых способностей.
43. Индивидуальная программа развития координационных способностей.
44. Индивидуальная программа развития быстроты.
45. Индивидуальная программа развития выносливости.
46. Индивидуальная программа коррекции осанки средствами физической культуры.
47. Индивидуальная программа коррекции телосложения средствами физической культуры.
48. Индивидуальная программа восстановления двигательного режима после болезни.

49. Специальная методика занятий физическими упражнениями для снижения веса тела.
50. Профессионально прикладная физическая подготовка юристов.